

R.D. XALMUXAMEDOV, A.B. XASANOV,
V.D. ANASHOV, Yu.V. SEREBRYAKOV

BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Individual darsda boksning
sport mahoratini takomillashtirish

O'QUV QO'LLANMA



496.83(075.8)
B 82
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

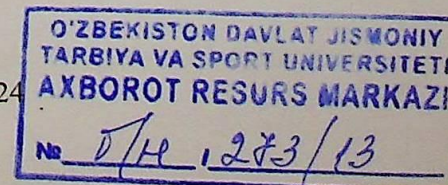
R.D. XALMUXAMEDOV, A.B. XASANOV,
V.D. ANASHOV, Yu.V. SEREBRYAKOV

BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Individual darsda boksning sport mahoratini takomillashtirish

O'quv qo'llanma

Toshkent – 2024



UDK:796.83:(075.8)

KBK:75ya72

X-72

Xalmuxamedov R.D., Xasanov A.B., Anashov V.D., Serebryakov Yu.V.
Boks nazariyasi va uslubiyati. "Individual darsda" boksining sport mahoratini takomillashtirish. O'quv qo'llanma. – T.: "Dimal" nashriyoti, 2024-y. – 220 b.

Mualliflar:

R.D. Xalmuxamedov – pedagogika fanlari doktori, professor;
A.B. Xasanov – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD), dotsent;
V.D. Anashov – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD), professor;
Yu.V. Serebryakov – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD), professor.

Taqrizchilar:

F.T. Abdullayev – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;
B.Sh. Raxmatov – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor.

Mazkur o'quv qo'llanma mualliflar jamoasi tomonidan O'zbekistonning yetakchi murabbiylari bilan olib borilgan ko'p yillik mashg'ulotlar tajribasini umumlashtirish asosida ishlab chiqilgan. Kitobda boks bo'yicha "yassi qo'lqoplar"da individual dars o'tkazish metodikasining asosiy bo'limlari aks ettirilgan, individual dars jarayonida qo'llaniladigan vositalar, usullar va uslubiy usullar ochib berilgan, individual darslar tasnifi berilgan, boks murabbiyi egallab olishi kerak bo'lgan uslubiy qoidalar bayon qilingan, bokschilarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish negizida bajarilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari taqdim etilgan. Ishda "yassi qo'lqoplar"da darsda boksning ishchanlik qobiliyatini oshirish vazifalari, imkoniyatlari va yo'llari izchil qarab chiqilgan. Kitobda individual darsda musobaqa va mashg'ulot yuklamalarini qo'llash xususiyatlari to'g'risida hikoya qilinadi.

O'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tinglovchilari, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari murabbiylari hamda IBO'SM, BO'SM murabbiylari foydalanishlari uchun tavsiya etiladi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 1-avgustdagi 277-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat etilgan.

ISBN 978-9910-8845-8-0

© R.D. Xalmuxamedov, A.B. Xasanov,
V.D. Anashov, Yu.V. Serebryakov, 2024
© "Dimal" nashriyoti, 2024.

MUNDARIJA

KIRISH.....6

**I BOB. BOKSDA TEXNIK MAHORATNI RIVOJLANTIRISH-
NING ASOSIY QONUNIYATLARINING TAVSIFLARI**

1.1. Zamonaviy boks xususiyatlari va uning rivojlanish an'analari8
1.2. O'zbekistonda boks sportining rivojlanishi 15
1.2.1. Boks texnikasining umumiy tushunchasi33
1.2.2. Jangovar tik turishlar.....33
1.2.3. Jangovar masofalar.....35
1.3. Bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish usullari39
1.3.1. Boksda texnikani shakllantirishning ratsional va samarali usullari45
1.3.2. Boksda musobaqa janglarining texnik-taktik tarkiblari.....48

**II BOB. "YASSI QO'LQOPLAR"DAGI MASHQLARDA
BOKSCHINING ASOSIY HARAkatlari va JANGOVAR
XATTI-HARAkatlarini Takomillashtirish**

2.1. Mashg'ulot jarayonida boks "yassi qo'qoplar"dan foydalanish vazifalari55
2.1.1. Boks "yassi qo'lqop" turlari.....56
2.1.2. "Yassi qo'lqoplar"da ishlash qoidalari57
2.1.3. Qo'llarda zarba berish texnikasining umumiy tushunchasi.....58
2.1.4. Qo'l zarbalaridan himoyalaniş texnikasining umumiy tushunchasi70
2.1.5. To'g'ridan zarbalar va himoya kombinatsiyalari78
2.1.6. "Yassi qo'lqoplar"da individual darsda yo'l qo'yiladigan o'ziga xos xatolar86
2.2. "Yassi qo'lqoplar" bilan mashqlar.....87
2.2.1. Boks texnikasini o'rganish va mustahkamlash uchun "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi.....87
2.2.2. Ringda harakatlanishlarni o'rganish uchun boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi.....88
2.3. Himoyalaniş usullarini egallashda boks "yassi qo'qoplar"ning qo'llanilishi.....92
2.4. Turli masofalarda jang usullarini takomillashtirishda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi.....97

2.5. Aldamechi harakatlarni o'rganish va takomillashtirishda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi	99
2.6. Har xil tipdagi turli bokschilar bilan jangga tayyorgarlik ko'rishda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi.....	99
2.7. Boksining o'ziga xos maxsus reaksiyalarini rivojlantirish uchun boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi.....	101
2.8. Boksining jismoniy tayyorgarligi vazifalarini hal etishda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi	104
2.9. Boksini musobaqalarga tayyorlashda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi.....	106

III BOB. "YASSI QO'LQOPLAR"DA INDIVIDUAL DARS BOKSCHILARNI TAYYORLASH SHAKLI VA METODI SIFATIDA

3.1. Individual darsning bokschilar tayyorlash umumiy tizimidagi ahamiyati va o'rni.....	109
3.2. Boks "yassi qo'lqoplar"da o'tkaziladigan individual darslarning tasniflanishi.....	112
3.3. "Yassi qo'lqoplar"da individual darslarning zamonaviy metodikasini rivojlantirishda asosiy yo'nalishlar.....	118

IV BOB. MURABBIYNING KO'NIKMA VA MALAKALARINI EGALLASH METODIKASI

4.1. Murabbiyning "yassi qo'lqoplar"da individual darsdagi kasbiy pedagogik faoliyati mazmuni	121
4.2. Boks murabbiyining sportchi bilan "yassi qo'lqop"da olib boriladigan individual darslardagi ixtisoslashgan ko'nikmalari	126
4.3. Individual darsda bokschilarni texnik-taktik takomillashtirish vositalari va uslublari.....	129
4.4. Murabbiy bilan "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschilar tomonidan qo'llaniladigan usullar va harakatlar tarkibi hamda yo'nalishi	134
4.5. Murabbiylarning ixtisoslashgan faoliyatida xatolar sodir bo'lishining obyektiv shart-sharoitlari va ularni bartaraf etish usuliyati.....	141

V BOB. INDIVIDUAL DARSLAR VA JANGLARDA BOKSCHILARNING MASHG'ULOT YUKLAMALARI

5.1. Jismoniy ishchanlik qobiliyati sportchining tayyorgarlik omili sifatida.....	147
---	-----

5.2. Individual darslarda boksining ishchanlik qobiliyatini oshirishga bo'lgan umumiy shart-sharoitlar va tezkor axborot metodlari	153
5.3. Individual darsda bokschilarning ish va dam olishlarining optimal rejimlarini tashkil qilish	158
5.4. Ustuvor texnik-taktik yo'nalishdagi individual darsni tashkil etish.....	164
5.5. Turli yo'nalishdagi individual daslar	165
5.6. Ustuvor taktik- jangovar yo'nalishdagi individual darslarni tashkil etish.....	171
5.7. Individual dars jarayonida kichik tanaffuslarning ahamiyati	173
5.8. Harakat faolligi va mashg'ulot yuklamasi hajmi.....	175
5.9. "Yassi qo'lqoplar"da individual darsda uzluksiz ish me'yorlarining eng samarali davomiyligi	179
5.10. Turli xil ahamiyatga ega janglarda bokschilar yuklamalari	188

VI BOB. TANLASH BILAN MASHQLARDAN FOYDALANISH VA BOKSCHILAR MAXSUS REAKSIYALARINING HARAKAT TARKIBLARINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA TAVSIYALAR

6.1. Tanlash bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish.....	197
6.2. Bokschilar maxsus reaksiyalarining motor komponentlarini takomillashtirish	200
6.3. Jangovar harakat tuzilishining murakkabligini hisobga olish bo'yicha tavsiyalar	210
6.4. Faoliyatni yangi boshlayotgan murabbiylar uchun tavsiyalar.....	205

GLOSSARIY	209
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	215

2.5. Aldamchi harakatlarni o'rganish va takomillashtirishda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi	99
2.6. Har xil tipdagi turli bokschilar bilan jangga tayyorgarlik ko'rishda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi.....	99
2.7. Boksining o'ziga xos maxsus reaksiyalarini rivojlantirish uchun boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi.....	101
2.8. Boksining jismoniy tayyorgarligi vazifalarini hal etishda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi	104
2.9. Bokschini musobaqalarga tayyorlashda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi	106

III BOB. "YASSI QO'LQOPLAR"DA INDIVIDUAL DARS BOKSCHILARNI TAYYORLASH SHAKLI VA METODI SIFATIDA

3.1. Individual darsning bokschilar tayyorlash umumiy tizimidagi ahamiyati va o'rni	109
3.2. Boks "yassi qo'lqoplar"da o'tkaziladigan individual darslarning tasniflanishi	112
3.3. "Yassi qo'lqoplar"da individual darslarning zamonaviy metodikasini rivojlantirishda asosiy yo'nalishlar.....	118

IV BOB. MURABBIYNING KO'NIKMA VA MALAKALARINI EGALLASH METODIKASI

4.1. Murabbiyning "yassi qo'lqoplar"da individual darsdagi kasbiy pedagogik faoliyati mazmuni	121
4.2. Boks murabbiyining sportchi bilan "yassi qo'lqop"da olib boriladigan individual darslardagi ixtisoslashgan ko'nikmalari	126
4.3. Individual darsda bokschilarni texnik-taktik takomillashtirish vositalari va uslublari.....	129
4.4. Murabbiy bilan "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschilar tomonidan qo'llaniladigan usullar va harakatlar tarkibi hamda yo'nalishi	134
4.5. Murabbiylarning ixtisoslashgan faoliyatida xatolar sodir bo'lishining obyektiv shart-sharoitlari va ularni bartaraf etish usuliyati.....	141

V BOB. INDIVIDUAL DARSLAR VA JANGLARDA BOKSCHILARNING MASHG'ULOT YUKLAMALARI

5.1. Jismoniy ishchanlik qobiliyati sportchining tayyorgarlik omili sifatida.....	147
---	-----

5.2. Individual darslarda boksining ishchanlik qobiliyatini oshirishga bo'lgan umumiy shart-sharoitlar va tezkor axborot metodlari	153
5.3. Individual darsda bokschilarning ish va dam olishlarining optimal rejimlarini tashkil qilish	158
5.4. Ustuvor texnik-taktik yo'nalishdagi individual darsni tashkil etish.....	164
5.5. Turli yo'nalishdagi individual daslar	165
5.6. Ustuvor taktik- jangovar yo'nalishdagi individual darslarni tashkil etish.....	171
5.7. Individual dars jarayonida kichik tanaffuslarning ahamiyati	173
5.8. Harakat faolligi va mashg'ulot yuklamasi hajmi	175
5.9. "Yassi qo'lqoplar"da individual darsda uzluksiz ish me'yorlarining eng samarali davomiyligi	179
5.10. Turli xil ahamiyatga ega janglarda bokschilar yuklamalari	188

VI BOB. TANLASH BILAN MASHQLARDAN FOYDALANISH VA BOKSCHILAR MAXSUS REAKSIYALARINING HARAKAT TARKIBLARINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA TAVSIYALAR

6.1. Tanlash bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish.....	197
6.2. Bokschilar maxsus reaksiyalarining motor komponentlarini takomillashtirish	200
6.3. Jangovar harakat tuzilishining murakkabligini hisobga olish bo'yicha tavsiyalar	210
6.4. Faoliyatni yangi boshlayotgan murabbiylar uchun tavsiyalar	205

GLOSSARIY	209
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	215

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.

Havaskorlar boksi rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida sport tayyorgarligi jarayoni tobora ko'proq maxsus ilmiy tadqiqotlar predmetiga aylanib bormoqda. Bokschi sport natijalarining o'sishi va xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayib borishi murabbiylar oldiga bir qator yangi dolzarb vazifalarni qo'yimoqda. Ulardan biri malakali bokschi sportchilarni tayyorlashning muhim shakli va metodi sifatida "yassi qo'lqoplar"da individual mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasini yuqori darajada takomillashtirishdir.

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 bokschi keng doirasidagi ixtisoslashtirilgan sifatleri 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'rqlashiga 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.

Shu sababli ishchanlik qobiliyati dinamikasini baholash va bokschi ixtisoslashtirilgan faoliyatida uni oshirish yo'llari dolzarb hisoblanadi. Idrok etish va ahamiyatni qayta ishlash (yassi qo'lqoplar"da individual mashg'ulot jarayonida) tezligining o'quvchi tomonidan hal

etiladigan vazifalarning xususiyati va yo'nalishiga bog'liqligini tekshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday tadqiqot natijalari ayrim tavsiyalarni ishlab chiqishga imkon beradi, ular murabbiyga "yassi qo'lqop"larda individual mashg'ulotda bokschi ishchanlik qobiliyatini oshirishga maqsadli ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Bunday tadqiqotlarning o'tkazilishi mumkinligi p.f.d., professor L.P.Matveyev ishlarida ham qayd etilgan. Uning yozishicha, "katta sportda mashg'ulotlarning boshlang'ich tuzilmasi – alohida bir mashg'ulotning tuzilmasi hammadan ham kamroq tadqiq qilingan". Taqdim etilayotgan ishda boks nazariyasi va metodikasida mavjud individual mashg'ulot metodikasidagi kamchiliklarni qandaydir darajada bartaraf etishga urinib ko'rilgan, ya'ni murabbiylarning individual darslarda bokschi ixtisoslashtirilgan ishchanlik qobiliyatini oshirish maqsadida mashg'ulot yuklamalarini tartibga solish bo'yicha metodik tavsiyalar bilan qurollantirishga harakat qilingan.

I BOB. BOKSDA TEXNIK MAHORATNI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY QONUNIYATLARINING TAVSIFLARI

1.1. Zamonaviy boks xususiyatlari va uning rivojlanish an'analari

Boks, sport turi sifatida, yuqori sport natijalariga erishish uchun keng yoshga oid chegaralarga ega: boksçilar 16-38 yoshdagi diapazonda olimpiya o'yinlari sovrindorlari bo'lishgan, bunda, yuqori sport natijalariga erishishning optimal yoshi 18-28 yosh hisoblanadi. Har bir boksçida o'zining tilla vaqti mavjud bo'lib, bu davrda, uning iqtidori u yoki bu sifatlarining ustivor rivojlanishi hisobiga to'liq ochiladi. Boks o'smir sportchi va faxriyga ham bir xildagi imkoniyatlarni beradi. Yosh boksçilar harakatlarining tezkorligi, a'lo darajadagi reaksiyasi, dovyurakligi, avtoritetlarni inkor qilishi tufayli muvaffaqiyat qozonishadi. Katta yoshdagi sportçilar harakatlarining tezkorligi va reaksiyaning pasayishini eng yaxshi maxsus chidamlilik, zarbalarining kuchililigi, taktik yetuklik bilan kompensatsiya qilishadi.

Oxirgi vaqtlarda boks bilan shug'ullanuvchilar soni ancha kamaydi, ayniqsa, O'zbekistonning yirik shaharlarida. Hozirgi vaqtda mavjud bo'lgan dasturlar, boks bilan shug'ullanishni boshlash yoshini 12-13 yosh bilan chegaralamoqda, shuning uchun 14-16 yoshdagi o'smirlar (jumladan, futbol, suzish, yengil atletika seksiyalaridan chiqarib yuborilganlar) tashqarida qolib ketishmoqda, ularni yoshiga qarab BO'SM lariga qabul qilishmaydi. Bu, muhim muhim ijtimoiy muammo, chunki mazkur yosh toifasidagi bolalar juda murakkab hisoblanadi.

Lekin, tajribaning ko'rsatishicha, yosh eng muhim muhim ko'rsatkich emas. Ko'pchilik masalalar boks bilan shug'ullanish stajiga bog'liq: sportning ushbu turi yuqori sport natijalariga erishish uchun juda keng yosh chegaralariga ega.

Oxirgi vaqtlarda, ringda yosh, tabiatan o'ta iqtidorli boksçilar paydo bo'lishmoqda, ular yulduzcha kabi boks osmonida bir marta yorqin yonib, bizning nazarimizdan vaqtinchalik yoki umuman yo'q bo'lib qolishmoqda. Bunday "bir kunlik" boksçilar, ko'pincha ekstra klassli sportçiga xos bo'lgan barcha sifatlariga ega bo'lishadi, faqatgina – ular maktabni o'tashmagan, texnik-taktik mahorat borasida savodsiz bo'lishadi. Gap, ko'pchilik trenerlar tomonidan qabul qilingan ta'lim tizimida. Mutaxassislar boks texnikasi ustida borgan sari kam ishlashmoqda, jismonan iqtidorli, lekin ko'pincha texnika jihatidan

takomillikka ega bo'lmagan sportçilarni tanlashmoqda. Shu tarzda, "mahoratsiz ustalar" paydo bo'lishmoqda. O'smir boksçilarning texnik-taktik mahoratini o'sishiga hakamlar ham yordam berishmaydi, ular bellashuvni kattalar boksi nuqtai nazaridan baholashadi, zarbalar to'plamini, berilgan zarbalarining miqdorini baholash bilan texnik-taktik mahoratni tavsiflashni esdan chiqarishadi.

Diqqatni, ayniqsa, o'smir boksçilarni tanlashga qaratish zarur. Shuni tan olish kerakki, sportda tanlash muammosi umuman murakkab, boks uchun esa, boks bilan shug'ullanishni boshlaganlarni to'plash va ushlab qolish muammosi juda muhim bo'lib qolmoqda, deb hisoblashadi boks mutaxassislari.

Zamonaviy boks juda murakkab va ko'p qirralidir. U har xil mamlakatlar va kontinentlardagi ko'p sonli boksçilar armiyasining sport mahoratini tavsiflaydigan har xil maktablarni, yo'nalishlarni, stil xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Kuba va Amerika boks maktablarining yetakchi boksçilarida jismoniy sifatleri juda a'lo rivojlangan, ularda texnik-taktik mahorat yetarlicha yuqori darajada. Chidamliligining yuqoriligi jangning yuqori sur'atda bo'lishini va uni to'rtinchi raundda oshirishni qo'llab turadi. Ko'pchilik boksçilar kuchli zarbaga ega va undan bellashuv paytida mohirlik bilan foydalanishadi. Kuba va Amerika boksçilarining irodaviy sifatlarining yuqoriligini ham aytish lozim. Ular jangning umuman og'ir holatlarida ham oxiriga qadar kurashishadi. Ularning ko'pchiligi, o'rta va yaqin distansiyalarga ustuvorlikni berishi bilan birga, barcha jangovar distansiyalarda bir xilda yaxshi boks tushishlarini ham aytish lozim.

Kubalik boksçilarning ko'pchiligi uchun stabil va avtomatlashtirilgan texnika bilan jangni o'tkir hujumkorligi xarakterli, amerikalik boksçilar uchun esa, ancha xilma-xil va o'ziga xos texnika va taktika, jangning borishi paytida harakatlarini qayta qurish malakasi hamda har xil taktik usullarni yetarlicha ko'p qo'llash malakasi xarakterli.

Mamlakatimiz boks maktabining eng yaxshi vakillarining o'ziga xos tomoni – har xil texnikada va jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasida bazalashgan mohirona ustunlik qilish taktikasini keng qo'llashdan iborat. O'zbekistonlik boksçilar, mohir texnikani yuqori darajadagi harakatchanlik, tezkorlik va chidamlilik bilan birgalikda qo'llashlari bilan ajralib turishadi. Ularning ko'pchiligi uchun kuchli zarbaning mavjudligi xarakterli, lekin undan foydalanish o'zi uchun maqsad bo'lib qolmaydi. Qoidaga ko'ra, nokaut qiladigan zarba – jangni mohirlik bilan olib borishning mantiqiy yakuni hisoblanadi.

Bunday stil, Yevropa mamlakatlarining ko'pchilik bokschilari uchun ham xarakterli. Osiyo va Afrika mamlakatlari uchun xarakterli bo'lgan xali mustahkam shakllanmagan boks maktablarini ham ajratish mumkin. Ushbu maktab vakillarining xususiyatlari – yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarda va nisbatan kuchsiz texnikada bazalashgan kuch bilan bosim o'tkazishni ustivor qo'llash hisoblanadi. Ushbu maktab bokschilari o'z harakatlarida to'g'ri chiziqli, zarbalar bilan almashishga bemalol borishadi va ular bilan raqibini bostirishga urinishadi, lekin himoya to'g'risida kam qayg'urishadi.

O.P.Frolov va Yu.B.Nikiforov tomonidan o'tkazilgan, yuqori malakali sportchilar musobaqa faoliyatining tahlili ko'rsatadiki, jangni olib borish zichligi juda yuqori – bellashuv davrida 217-233 ta zarba. Zarbalar soni raunddan raundga qarab asosan ortadi. Shu bilan birga, hujumning samaradorlik koeffitsiyenti yuqori bo'lmaydi (0,24).

Yuqori malakali bokschilar yetarlicha ko'p holatlarda zarbalar seriyalarini qo'llashadi (jang davrida 121-14 ta seriyalar). Jangning yuqori sur'atda bo'lishi va uni bellashuvning yakunida oshirish sportchi chidamliligining yuqori ekanligi to'g'risida dalolat beradi (chidamlilik koeffitsiyenti – 1,01).

Bokschilar hujum zarbalarini eng ko'p amalga oshirishadi (umumiy zarbalardan 47%), keyin kutib oluvchi (28%) va javob zarbalariga (25%) ustivorlik beriladi. Keltirilgan faktlar, bokschilar tomonidan jangni hujumkor va kutib oluvchi zarbalarining ustivorligi bilan faol-hujumkor shaklini keng qo'llashlari to'g'risida dalolat beradi.

Yu.B.Nikiforovning ma'lumotlariga ko'ra, himoyalarning barcha turlari ichida qo'llar bilan himoyalaniish ko'proq qo'llaniladi (49%), oyoqlari va tanasi bilan (mos ravishda 49% va 18%) himoyalaniishlarni kamroq qo'llashadi. Jang vaqtining ko'proq yarmida (57%) bokschilar uzoq distansiyada bo'lishadi. Shu vaqtning o'zida, sportchilar raqib bilan yaqinlashishning "xavfli" zonasiga faol kirib kelishga intilishadi. O'rta va yaqin distansiyada bo'lish mos ravishda bellashuv umumiy vaqtining 28 va 15 foizini tashkil qiladi.

Sportchilarning ko'pchiligi qulay holatlardan mohirona foydalanishadi: raqib muvozanatni yo'qotgan, kuchli zarbadan keyin shoshilib qolganda. Situativ harakatlarni qo'llash samaradorligi yetarlicha yuqori ($k = 0,54$).

Kompetent ekspertlarning pedagogik kuzatishlari jahonning ko'pchilik yetakchi bokschilari kuchli yakka va seriyali zarbalarga ega

hamda jangning borishida taktikasini tezkor qayta qurishni bilishini aniqlash imkonini berdi.

Yirik xalqaro musobaqalar sovrindorlarini jangni olib borish manerasini tahlil qilish, sportchilarning ko'pchilik qismini (50-52%) sur'atchilar qatoriga kiritish, 21-28 foizini esa – universallar, 16-18% - o'yinchilar va 6-9% -nokautchilar qatoriga kiritish mumkinligini ta'kidlash imkonini berdi. Lekin, ko'pchilik bokschilarni nomlari qayd qilingan tiplar qatoriga kiritish qiyin. Taxminan bokschilarning uchdan ikki qismi jangning borishida o'z taktikasini tezkor qayta qurishni bilishadi. Nokautchilar va sur'atchilar jang paytida o'z taktikasini ancha kam qayta qurishadi.

Zamonaviy boksning alohida tomonlariga taalluqli ayrim an'analarni keltiramiz. Bu, faol-hujumkor taktikani keng qo'llashda, jangning barcha fazalarida va distansiyalarida hujum harakatlarini ko'pincha qo'llashda, texnik-taktik usullarni yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlik – zarbalarining tezkorligi va kuchi hamda chidamlilik bilan birlashtirilgan holatda mohirona va stabil qo'llashda ifodalanadi.

Bokschilar tomonidan jangning bir nechta maneralarini mohirona o'zlashtirganligida ifodalanadigan, boksni universalizatsiyalashga an'ana, ayniqsa sezilarli bo'lib qolmoqda. Boksni yaqin 4-5 yil ichida rivojlanishi bokschilar taktikasini yanada universalizatsiyalash yo'lidan borishi taxmin qilinadi. Jangning zichligini hamda zarbalar kuchini ortishini ham kutish kerak. Boksni yanada individuallashtirilishini ham bashorat qilish mumkin bo'lib, u, qo'llanilayotgan jangovar vositalarni sportchilarning xususiyatlariga borgan sari ko'proq darajada mos kelishida ifodalanadi. Bu, jangni o'ziga xos manerada olib boradigan yorqin shaxslarni paydo bo'lishiga ko'maklashadi. Zamonaviy boksning xususiyatlarini va uning rivojlanishi an'analarni hisobga olish, istiqbolli bokschilarni tanlash mezonlarini korreksiya qilishni, ularni tayyorlash texnologiyasiga o'zgartirishlar kiritishni nazarda tutadi.

Ilg'or amaliyotning dalolat berishicha, boksning stabil muvaffaqiyatlari, uni jangning uchta asosiy shakllarini – razvedkali, hujumkor va mudofaa shakllarini o'zlashtirmasdan turib egallashi mumkin emas. Ushbu shakllar, o'zaro bog'liq va o'zaro o'tuvchi bo'lib, u yoki bu psixik sifatlari va jarayonlarini ustivorligi bilan farq qiladi.

Razvedka harakatlari paytida bokschi raqibining harakatlari, jangovar holatlar to'g'risida axborot oladi, uni qayta ishlaydi va jang rejasi to'g'risida hamda jangning har xil vositalarini ushbu momentda qo'llash to'g'risida umuman qaror qabul qiladi. Shunday qilib, razvedka

usulda, ya'ni o'ziga xos bo'lgan jangni olib borish manerasida boks tushganda g'alabaga erishishi juda qiyin.

Shunday qilib, o'zi tanlagan jangni olib borish manerasini o'ziga xos taktika bilan mukammal o'zlashtirgan, yuqori klassli har bir bokschi jangning boshqa taktikalarini ham o'zlashtirishi zarur. Bu, o'zining texnik va taktik tayyorgarligi bo'yicha kuchli va xilma-xil raqiblarga muvaffaqiyatli qarshi turishga ko'maklashadi.

Ustunlik qilish taktikasini o'zlashtirish malakasi, bokschi razvedka harakatlarini olib borish, kuchli jangni o'rta va yaqin distansiyalarda olib borayotgan agressiv raqibga qarshi faol mudofaani qo'llash imkonini beradi.

Kuchli, nokaut qiladigan zarbani qo'llash malakasi, "kuchli" bokschi qarshi o'rta va yaqin distansiyalarda himoya harakatlari bilan yoki "o'yinchi" bokschi qarshi qisqa zarbalar (to'g'ridan, yonboshdan, pastdan) samarali bo'lgan o'rta distansiyada hamda "sur'atchi" bokschi qarshi, uning seriyali zarbalaridan samarali himoyalanişlar bilan muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin.

Surat taktikasini qo'llash, qarshi hujumni amalga oshirayotgan bokschi qarshi yoki kuchli zarbalarga ega bo'lgan bokschi qarshi muvaffaqiyatli harakat qilish imkonini beradi. Surat taktikasi, teng jang paytida, uni o'z foydasiga yakunlash uchun qo'llaniladi.

Bokschi tayyorgarligining zamonaviy metodikasida jangning nomlari qayd qilingan variantlariga o'rgatish yetarlicha to'liq keltirilmagan. Jangning vositalariga – tayyorgarlik, hujumkor, himoyalaniş va qarshi hujumkor vositalarga o'rgatish mazmuni eng yaxshi ishlab chiqilgan bo'lib, ularga keng tavsiflar berilgan. Afsuski, jang vositalariga o'rgatish juda tor bo'lib, jangning asosiy tarkibiy qismlari bilan – uning shakllari va usullari bilan bog'lanmagan.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, boksda amalga oshirilayotgan tadqiqotlar, bir tomondan, sport trenirovkasining umumiy qonuniyatlarini aks etadi, boshqa tomondan, sportning mazkur turining spesifikasini tavsiflaydi.

Bokschi tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqayotgan mutaxassislarining ilmiy izlanishlarining asosiy yo'nalishlari quyidagilar hisoblanadi: texnikani tahlil qilish va o'qitish metodikasini asoslash, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida psixologo-pedagogik aspektlarni o'rganish. Shu vaqtning o'zida, trenerlar o'smir bokschi larni tanlash mezonlari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollanmaganlar. Hozirgi vaqtda, faqat shug'ullanuvchilarni tanlash amalga oshirilmoqda, ularning istiqbolliligi

boks bilan trenirovka mashg'ulotlarining bir necha yilidan keyin aniqlanadi.

1.2. O'zbekistonda boks sportining rivojlanishi

O'zbekistonda boks yoshlarning eng sevimli, an'anaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qadim davrlardan beri mushtlashish janglari O'rta Osiyo xalqlari orasida keng ommalashgan bo'lib, ko'ngil ochish vositasi hamda mardlik maktabi sanalgan.

Taqdir taqozosi bilan Sidney Jakson 1917-yilda Toshkentga keladi. U bir umr Rossiyada yashashi uchun 1922-yilda Rossiya fuqaroligini rasman qabul qildi. Bu yerda yashovchilarning sportga bo'lgan munosabatini va aholining turmush tarzini o'rganganidan keyin, u boks sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga kirishdi. U bu yerda boks sportini katta harflar bilan yozilishi uchun hamma narsa qilishni istar edi. Boks sporti turini xalq orasida rivojlantirish va ommaviylashtirish maqsadida sport turining rivojlanishiga hissa qo'shadigan metodlarni ishlab chiqdi va ommaga tadbiq etdi. Birinchi bor 1921-yilda O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Bir yildan so'ng, boks bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar 1922-yilda Samarqand shahrida tashkil qilingan.

Sidney Jaksonning mashg'ulot uslubi, professional boks mashg'ulot uslublariga o'xshar edi. Chunki Sidney Jakson o'zi Amerikaning yengil o'rta vaznli mashhur bokschi lardan biri bo'lgan.

1923-yilda esa, Moskvada "Dinamo" sport jamiyati tomonidan o'tkazilgan yirik shaharlararo musobaqa mamlakat birinchiligida ahamiyatga ega bo'lgan.

O'zbek boks maktabi Xalqaro sport arenalarida o'z nufuzi va mavqeiga ega. 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo'lga kiritgan. Ko'p karra O'zbekiston sobiq Ittifoq chempioni, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning g'alabalari ham hammaga ma'lum. U 1974-yilda Kubada (Gavana shahri) o'tkazilgan jahon chempionatida sobiq Ittifoq bokschi lari orasida birinchi bor jahon chempioni, 1976-yilda esa XXI Olimpiya o'yinlarining (Monreal shahri) kumush medali sohibi bo'lgan. O'zbek boks maktabining yana bir vakili – XTSU, ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, 1974-yilda jahon Kubogi sohibi, "Do'stlik-84" xalqaro musobaqasining g'olibi Vladimir Shindir. Sobiq Ittifoq chempionlari N.Anfimov, N.Xromov, S.Vasilenko, Z.Abduqodirov, R.Trishev, mamlakat Kubogi sohiblari G.Pinchuk va A.Matchonov, sobiq Ittifoq

xalqlari Spartakiadasi chempioni, 1991-yilda jahon chempionatining kumush medali sohibi, 1990-yilda birinchi "Yaxshi niyat" o'yinlari g'olibi, XTSU Artur Grigoryan va ko'pgina boshqa buyuk bokschilarimiz O'zbekiston bayrog'ini yuqori cho'qqiga ko'targanlar. Ular o'z ustoz-murabbiylari – sobiq Ittifoq va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar S.A. Jakson, Yu.V. Buxman, B.A. Granatkin, A.D. Din, M.B. Frank, B.S. Gazizov, B.P. Norkin, A.A. Karimov, V.V. Zolotaryov, M.G.Kuchkarov, A.A.Razmaxov, V.N.Shin, A.Karimov, L.S.Kuchkarov, Sh.Xudoyberdiyev, A.Kadirov, T.Gulyamovlar bilan birga o'zbek boksi sharafigini dunyoga yoydilar.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda boks yanada ommalashdi. Mamlakatimizning barcha viloyatlarida boks maktablari muvaffaqiyatli faoliyat yuritib kelmoqda. Ular orasida Andijon boks maktabi haqiqiy yetakchi, boks markazi hisoblanadi. Bu yerda zamonaviy boksning yirik mutaxassislari M.G. Kuchkarov va A.A. Razmaxov sermahsul faoliyat yuritib keladilar.

Butun jahonga taniqli bo'lgan bokschilar – 1998-yil jahon Kubogi g'olibi, 1999-yil jahon chempioni, XXVII Olimpiya o'yinlari chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Muhammadqodir Abdullayev; 1999 va 2000-yillar jahon chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Ruslan Chagayev; XXVII Olimpiya o'yinlari bronza medali sohibi Sergey Mixaylov; 1999-yil jahon chempioni, XXVIII Olimpiya o'yinlari sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi O'tkirbek Haydarov; XXVIII Olimpiya o'yinlari sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Baxodir Sultonov, 1997 va 1999-yillar Osiyo chempioni, jahon chempionati va Kubogi finali ishtirokchisi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi To'lqin Turg'unov, XXXI Olimpiya o'yinlari chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Xasanboy Dusmatovlar mazkur maktabda tarbiyalanib, voyaga yetganlar. Buxoro, Samarqand, Farg'ona, Jizzax, Xorazm boks maktablari ham o'z o'rinlariga ega. Toshkent shahri va viloyati hamda Qoraqalpog'iston Respublikasi bokschilari kuchli sportchilar hisoblanadi.

1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassislari ishtirokidagi konferensiyada O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoat tashkiloti sifatida ta'sis etildi. Mustaqilligimizning birinchi yillarida bokschilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda dastlabki g'alabalarni qo'lga kiritdi.

A.Grigoryan MDH chempionati g'olibi bo'ldi va bokschilarimiz tomonidan xalqaro turnirlarda yana 7 ta medallar qo'lga kiritildi. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi.

Sportchilarimizning Tampera shahrida (Finlyandiya) o'tkazilgan jahon chem-pionatida ishtirok etishi 1993-yildagi eng muhim voqea bo'ldi. Toshkentlik Hikmatilla Ahmedov 51 kg gacha bo'lgan vaznda kumush medalni qo'lga kiritdi.

1994-yilda O'zbekiston bokschilari xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, 41 ta medal, ulardan 22 ta oltin medalni qo'lga kiritdilar.

1994-yil – Xirosima shahridagi XII Osiyo o'yinlari bo'lib o'tadigan yil. Bu yerda mustaqil O'zbekiston vakillari Osiyo hamjamiyati oldida birinchi bor namoyon bo'ldilar. Sportchilarimizning Osiyo o'yinlaridagi ishtiroki natijalari juda salmoqli bo'ldi. Qoraqalpog'iston vakili A.Avazboyev va Toshkent viloyati bokschisi O.Maskayev 91 kg gacha va 91 kg dan yuqori bo'lgan eng og'ir vazn toifalarida ishtirok etib, Osiyo o'yinlari g'olibi bo'ldilar. N.Otayev (67 kg, Buxoro), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) bronza medali sovrindorlariga aylandilar.

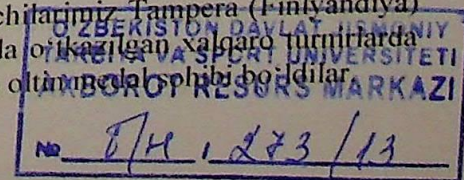
Bangkokda (1994-yul, iyun) o'tkazilgan jahon Kubogida N.Otayev oltin, O.Maskayev kumush va T.Ibragimov bronza medalini qo'lga kiritdilar.

1995-yil 1-5-sentyabr kunlari Toshkentda bo'lib o'tgan birinchi Osiyo chempionatida o'zbek bokschilari o'zlarining raqiblari bo'lgan Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston va Turkmaniston bokschilari ustidan yirik g'alabaga erishdilar. Hamma vazn toifalarida bokschilarimiz sovrinli o'rinlarni egalladilar. Ulardan D.Yuldashev (48 kg, Farg'ona), M.Abdullayev (60 kg, Andijon), N.Otayev (67 kg, Buxoro), K.To'laganov (71 kg, Toshkent vil.), R.Chagayev (91 kg, Andijon) chempionat g'olibi bo'ldilar; T.Tulyakov (54 kg, Andijon), D.Karimov (57 kg, Jizzax), T.Ibragimov (81 kg, Xorazm), N.Sultanov (63,5 kg, Toshkent) kumush medalini qo'lga kiritdilar.

1996-yilda o'zbek bokschilari mustaqil jamoa sifatida XXVI Olimpiya o'yinlarida birinchi bor ishtirok etdilar. O'zbekistondan 7 nafar bokschi – U.Ibragimov, M.Abdullayev, N.Otayev, K.To'laganov, D.Yorbekov, T.Ibragimov, R.Chagayev qatnashdilar. Olimpiadada K.To'laganov (murabbiylari – F.Pak, X.Muxamedov) hammadan yaxshiroq ishtirok etdi.

U shiddatli janglarda qatnashib, bronza medali sohibiga aylandi. N.Otayev va D.Yorbekov 5-8-o'rinlarni bo'lishib oldilar.

Olimpiya o'yinlaridan so'ng bokschilarimiz Tampera (Finlyandiya) o'tkazilgan xalqaro turnirlarda va Chimkent (Qozog'iston) shaharlarida oltin medal sohibi bo'ldilar. ishtirok etib, 13 ta medal, jumladan 8 ta oltin medalni qo'lga kiritdilar.



1996-yil 1-11-noyabr kunlari Kuba poytaxti Gavana shahrida bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasidagi jahon birinchiligida R.Chagayev bronza medalini qo'lga kiritdi.

1997-yilning eng asosiy musobaqalari ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlari, XIX Osiyo chempionati, jahon chempionati bo'ldi. Terma jamoamiz mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mobaynida bir qator xalqaro musobaqalarda ishtirok etdi. Bu yerda bokschilarimiz hammasi bo'lib turli qiymatdagi 46 ta medal, jumladan 16 ta oltin medalga sazovor bo'ldilar.

Bokschilarimizning Italiya, Chexoslovakiya, Finlyandiyada bo'lib o'tgan turnirlarda erishgan g'alabalari salmoqli bo'ldi. Bu yerda ular Yevropa qit'asining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo'la oldilar. Ushbu turnirda R.Chagayev katta muvaffaqiyatga erishdi. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziyada XIX Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. O'zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladilar. M.Abdullayev (60 kg, Andijon), S.Mixaylov (81 kg, Andijon) Osiyo chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar. A.Rahimov (51 kg, Urganch), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent viloyati), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) ikkinchi o'rin sohibi bo'ldilar. Uchinchi o'rin F.Bakirov (63,5 kg, Toshkent viloyati), T.Ibragimov (91 kg, Urganch), L.Zokirovlarga (91 kg dan yuqori, Jizzax) nasib etdi.

Bokschilarimiz Qozog'istonning Almati shahrida o'tkazilgan ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlarida ulkan muvaffaqiyat qozondilar. 6 nafar bokschimiz O'yinlar g'olibiga aylandilar, 5 nafari ikkinchi o'rinni va bir bokschimiz uchinchi o'rinni egalladilar.

1997-yilning 16-27-oktabr kunlari Budapesht shahrida (Vengriya) bo'lib o'tgan IX jahon chempionatida bokschilarimiz jiddiy sinovdan o'tdilar. Terma jamoamiz safida qatnashgan 5 nafar bokschilar orasida R.Chagayev jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. Qolgan bokschilarimiz 5-o'rin bilan kifoyalandilar.

1998-yilning eng muhim musobaqalari – jahon Kubogi, “Yaxshi niyat” o'yinlari, XIII Osiyo o'yinlari. Terma jamoamiz mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davomida Osiyo mintaqasining 9 ta davlatlari – Turkiya, Eron, Tailand, Qirg'izistondagi bir qator yirik xalqaro turnirlarda ishtirok etdi va umumiy hisobda 25 ta sovrinli, jumladan 13 ta birinchi o'rinni egalladilar.

Jahon Kubogi 14-20-iyun kunlari Xitoyda bo'lib o'tdi. Bokschilarimiz ikkita oltin, bitta kumush, uchta bronza medallarini qo'lga

kiritdilar. M.Abdullayev va L.Zokirovlarning sharafiga ikki bor O'zbekiston madhiyasi yangradi. T.Turg'unov kumush medaliga sazovor bo'lgan bo'lsa, D.Yuldashev, N.Otayev, D.Yorbekov broza medali bilan taqdirlandilar.

27-iyuldan 1-avgustgacha Nyu-York shahrida (AQSh) “Yaxshi niyat” o'yinlari bo'lib o'tdi. T.Tulyakov oltin, D.Yorbekov esa bronza medalini qo'lga kiritdilar.

1998-yil yakunida O'zbekiston bokschilari butun Osiyo mintaqasida eng kuchli ekanliklarini yana bir bor namoyish etib, Tailand poytaxtida o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladilar. Andijonlik bokschilar M.Abdullayev, S.Mixaylov va R.Chagayev sharafiga uch marta O'zbekiston madhiyasi yangradi. To'rt nafar sportchimiz – T.Tulyakov, T.Turg'unov, G.Sulaymonov, D.Yorbekov kumush; N.Otayev, K.Zokirov bronza medali sohibiga aylandilar.

1999-yildagi jahon chempionati (AQSh), Markaziy Osiyo o'yinlari va Osiyo chempionati o'zbek bokschilari uchun yilning eng muhim musobaqasiga aylandi. Ushbu musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mobaynida terma jamoamiz Vengriya, Bolgariya, Gretsiya va Rossiyada bo'lib o'tgan xalqaro turnirlarda qatnashdi va umumiy hisobda 21 ta medalni qo'lga kiritdi. Shulardan 13 tasi oltin medal. R.Chagayev uch marta, M.Abdullayev ikki marta g'oliblik shohsupasining eng yuqori o'rnidan joy oldilar.

20-27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O'zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo'lgan AQSh va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamoa hisobida faxrli uchinchi o'rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarda Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo'ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullayev, O'.Haydarov) va bitta kumush medaliga (T.Turg'unov) sazovor bo'ldilar.

Ushbu g'alabalardan ruhlangan bokschilarimiz uchinchi Markaziy Osiyo o'yinlari va XX Osiyo chempionatida ishonchli muvaffaqiyatga erishdilar. Ikkala turnirlarda bokschilarimiz jamoa hisobida g'olib bo'ldilar. Ular Bishkek shahridan beshta oltin, ikkita kumush va to'rtta bronza medallari bilan qaytdilar.

Toshkentda bo'lib o'tgan XX Osiyo chempionatida D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, S.Mixaylov, R.Chagayev,

R.Saidov g'oliblikni qo'lga kiritdilar; D.Nabiyev va S.Naimov bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

Jahon boksi yetakchilaridan biriga aylangan o'zbek bokschilari shunday g'alabalar bilan 2000-yilni qarshi oldilar. Xuddi shu yildan Sidneyda bo'lib o'tadigan XXVII Olimpiya o'yinlarida qatnashishning to'rt yillik sikli boshlandi. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish davomida bokschilarimiz yettita yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, jami 28 ta medal, jumladan 10 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

Olimpiya delegatsiyasi tarkibida 10 nafar sportchi: D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, Sh.Xusanov, D.Yorbekov, R.Saidovlar ishtirok etdi. Olimpiya o'yinlarida andijonlik M.Abdullayev ajoyib g'alabaga erishib, ilk bor olimpiya oltin medalini qo'lga kiritdi. S.Mixaylov va R.Saidov bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2001-yilda O'zbekiston bokschilari jahon chempionati va "Yaxshi niyat" o'yinlarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rdilar. Bu davrda ular bir qator yirik xalqaro musobaqalarda qatnashib, jami 40 ta medalni (14 ta oltin) qo'lga kiritdilar.

Jahon chempionati 3-11-iyun kunlari Belfast shahrida (Irlandiya) bo'lib o'tdi. Uchta sovrinli o'rin – sportchilarimizning ishtiroki natijasidir. Hammadan ham R.Chagayev muvaffaqiyatli qatnashdi. U o'zi uchun yangi, yanada og'irroq vazn toifasida (91 kg dan yuqori) jang olib borib, ikki karra jahon chempioniga aylandi. O'.Haydarov kumush, Sh.Xusanov bronza medaliga sazovor bo'ldilar. Jahon chempionatidan so'ng terma jamoamiz yana oltita yirik xalqaro turnirlarda qatnashdi. Ulardan eng nufuzlisi – Brisben shahridagi (Avstraliya) "Yaxshi niyat" o'yinlari bo'lib, bu yerda R.Saidov kumush, O'.Haydarov bronza medaliga egalik qildilar.

Bokschilarimiz 2003-yil Bangkok shahrida (Tayland) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, bitta kumush (Sh.Xusanov) va ikkita bronza medallariga (B.Sultonov, R.Saidov) sazovor bo'ldilar.

2004-yil Afinada bo'lib o'tgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida Baxodirjon Sultonov va O'tkirbek Haydarov bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2005-yil Xitoyda bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (D.Mahmudov) va ikkita bronza medallarini (O'.Haydarov, J.Matchonov) qo'lga kiritdilar.

AQShning Chikago shahrida 2007-yil bo'lib o'tgan 14-jahon chempionatida bokschilarimizdan Abbos Otayev 81 kg vaznda oltin medalga sazovor bo'ldi.

2008-yili Xitoyning Pekin shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zolaridan bittasi ham sovrindorlar qatoridan joy ololmadilar.

Bokschilarimiz 2009-yil Milan shahrida (Italiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, bitta oltin (A.Otayev), bitta kumush (E.Rasulov) va ikkita bronza (B.Mahmudov, B.Sultonov) sazovor bo'ldilar.

2011-yil Baku shahrida (Ozarbayjon) bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz ikkita bronza medallariga (J.Latipov, E.Rasulov) sazovor bo'ldilar.

2012-yil Londonda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida A.Otayev bronza medaliga sazovor bo'ldi.

Almati shahrida (Qozog'iston) 2013-yil bo'lib o'tgan 17-jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (J.Latipov) va bitta bronza (O.Mamazunnunov) qo'lga kiritdilar.

2014-yil Koreyaning Inchxon shahrida bo'lib o'tgan XIV yozgi Osiyo o'yinlarida bokschilarimiz yoshartirilgan terma jamoa bilan qatnashib, bitta kumush (I.Madrimov) va ikkita bronza medallariga (O.Mamazulunov, M.Abdullayev) ega bo'ldilar.

Aytish joizki, M.Abdullayev 1997-yildan 2000-yilga qadar AIBA reytingi bo'yicha yilning eng yaxshi bokschisi sharafiga sazovor bo'lgan.

Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholandi. M.Abdullayev, S.Mixaylov, Sh.Xusanov, T.Turg'unov, T.Tulyakov, O'.Haydarov, R.Chagayev, D.Yorbekov, N.Otayev, A.Grigoryan, R.Saidov, T.Ibragimov, O.Maskayev, B.Sultonov, E.Rasulov, A.Otyyev "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoniga sazovor bo'ldilar.

Shuningdek, A.Grigoryan va R.Chagayev professionallar o'rtasida jahon chempioni bo'ldilar.

Birinchi marta 2010-yilda Singapurda o'tkazilgan yoshlar Olimpiada o'yinlarida umidli bokschilarimiz A.Mamadjonov kumush, Z.Xurboyev va S.Begaliyev bronza medallariga sazovar bo'lgan bo'lsa, 2014-yili Xitoyning Nankin shahrida bo'lib o'tgan II yoshlar Olimpiada o'yinlarida B.Melikuziyev oltin, S.Latipov kumush medaliga ega bo'ldilar (1-jadval).

Olimpiada o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari

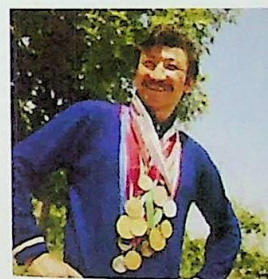
Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
1976	XXI, Monreal	1. R.Risqiyev	75	II
1996	XXVI, Atlanta	1. K.To'laganov	71	III
2000	XXVII, Sidney	1. M.Abdullayev 2. S.Mixaylov 3. R.Saidov	63,5 81 91	I III III
2004	XXVIII, Afina	1. B.Sultonov 2. O'.Haydarov	54 81	III III
2012	XXX, London	1. A.Otayev	75	III
2016	XXXI, Rio-De-Janeyro	1.X.Dusmatov	49	I
		2.Sh.Zoirov	52	I
		3.F.Gaipnazarov	64	I
		4.Sh.Giyasov	69	II
		5.B.Meliqo'ziyev	75	II
		6.R.Tulaganov	91	III
		7.M.Ahmadaliyev	56	III
2021	XXXII, Tokio	1. B.Jalolov	+91	I
2024	XXXIII, Parij	1. X.Dusmatov	51	I
		2. A.Xalakov	57	I
		3. A.Mo'ydinxo'jayev	71	I
		4. L.Mullajonov	92	I
		5. B.Jalolov	+92	I

2016-yil Rio-de-Janeyro shahrida (Braziliya) bo'lib o'tgan XXXI yozgi Olimpiya o'yinlarida bokschilar yuksak natijalarni qo'lga kiritdilar. Jumladan, 3 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza medallariga sazovor bo'lgan bokschilarimiz umumjamoa hisobida faxrli birinchi o'rinni egalladilar.

2021-yil Yaponiyaning Tokio shahrida XXXII yozgi Olimpiya o'yinlarida 1 ta oltin medal qo'lga kiritildi.

2024-yil Fransiyaning Parij shahrida XXXIII yozgi Olimpiya o'yinlarida 5 ta oltin medal bilan musobaqada tengsiz bo'ldilar. Bunda Xasanboy Dusmatov va Baxodir Jalolov ikki karra Olimpiya chempionlari bo'lishdi.

Olimpiada o'yinlarida g'olib va sovrindor bo'lgan O'zbekistonlik sportchilar



Riskiyev Rufat Asadovich

1976-yil Monrealda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlari kumush medali sohibi (75 kg)



To'laganov Karim Alishanovich

1996-yil Atlantada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlari bronza medali sohibi (71 kg)



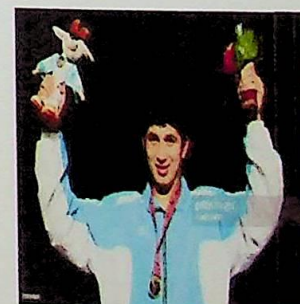
Abdullayev Muxammadqodir Mamatqulovich

2000-yil Sidneyda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlari g'olibi (63,5 kg)



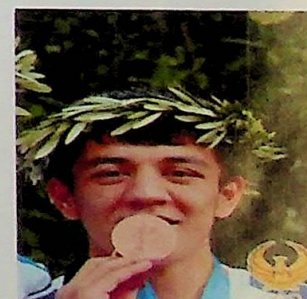
Mixaylov Sergey Yegorovich

2000-yil Sidneyda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlari bronza medali sohibi (81 kg)



Saidov Rustam Tuxtasinovich

2000-yil Sidneyda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlari bronza medali sohibi (91 kg)



Sultanov Baxodirjon Maribjon o'gli

2004-yil Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlari bronza medali sohibi (54 kg)



**Xaydarov Utkirbek
Abdujalilovich**
2004-yil Afinada bo'lib
o'tgan Olimpiada
o'yinlari bronza medali
sohibi (81 kg)



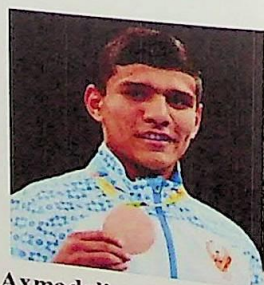
**Atoev Abbas
Abdurazzokovich**
2012-yil Londonda bo'lib
o'tgan Olimpiada
o'yinlari bronza medali
sohibi (75 kg)



**Do'smatov Xasanboy
Marfjon o'g'li**
2016-yil Rio-de-
Janeyroda hamda 2024
yil Parijda bo'lib o'tgan
Olimpiada o'yinlari
g'olibi (49kg, 51kg)



**Zoirov Shaxobiddin
Shokirovich**
2016-yil Rio-de-
Janeyroda bo'lib o'tgan
Olimpiada o'yinlari
g'olibi (52 kg)



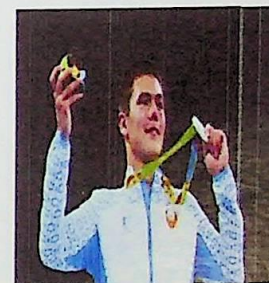
**Axmadaliyev Murodjon
Kaxarovich**
2016-yil Rio-de-
Janeyroda bo'lib o'tgan
Olimpiada o'yinlari
bronza medali sohibi
(56 kg)



**Gaibnazarov Fazliddin
Xasanbayevich**
2016-yil Rio-de-
Janeyroda bo'lib o'tgan
Olimpiada o'yinlari
g'olibi (64 kg)



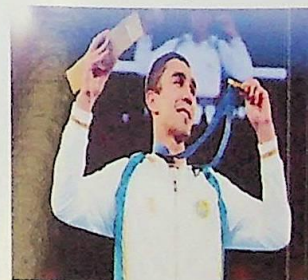
**Giyasov Shaxram
Djamshedovich**
2016-yil Rio-de-
Janeyroda bo'lib o'tgan
Olimpiada o'yinlari
kumush medali sohibi
(69 kg)



**Melikuziyev Bektemir
Ruzmatjon o'g'li**
2016-yil Rio-de-
Janeyroda bo'lib o'tgan
Olimpiada o'yinlari
kumush medali sohibi
(75 kg)



**Tulaganov Rustam
To'liqin o'g'li**
2016-yil Rio-de-
Janeyroda bo'lib o'tgan
Olimpiada o'yinlari
bronza medali sohibi
(91 kg)



**Xalokov Abdumalik
Anvar o'g'li**
2024-yil Parijda bo'lib
o'tgan Olimpiada
o'yinlari g'olibi
(57 kg)



**Mo'ydinxo'jayev
Asadxo'ja
Zohiddinxo'jayevich**
2024-yil Parijda bo'lib
o'tgan Olimpiada
o'yinlari g'olibi (71kg)



**Mullajonov Lazizbek
Xasanjon o'g'li**
2024-yil Parijda bo'lib
o'tgan Olimpiada
o'yinlari g'olibi (92 kg)



Jalolov Baxodir Isomiddin ug'li
2020-yil Tokioda hamda 2024 yil Parijda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlari g'olibi
(+91kg, +92kg)

2021-yil Serbiyaning Belgrad shahrida 21-jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (A.Xalokov) va bitta bronza (M.Saydraximov) qo'lga kiritdilar(2-jadval).

2023-yil O'zbekistonning Toshkent shahrida 22-jahon chempionatida bokschilarimiz 5 ta oltin, 2ta kumush va 2 ta bronza qo'lga kiritib umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egallashdi.

2-jadval

Jahon chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rni
1974	Kuba	1. R.Risqiyev	75	I
1991	Avstraliya	1. A.Grigoryan	60	II
1993	Finlyandiya	1. X.Ahmedov	51	II
1995	Germaniya	1. D.Yorbekov	75	III
1997	Vengriya	1. R.Chagayev	91	I
1999	AQSh	1. M.Abdullayev 2. O'.Haydarov 3. T.Turg'unov	63,5 75 57	I I II
2001	Irlandiya	1. R.Chagayev 2. O'.Haydarov 3. Sh.Xusanov	91 75 67	I II III
2003	Bangkok	1. Sh.Xusanov 2. B.Sultonov 3. R.Saidov	69 54 91	II III III
2005	Xitoy	1. D.Mahmudov 2. O'.Haydarov 3. J.Matchonov	64 81 91	II III III
2007	AQSh	1. A.Otayev	81	I
2009	Italiya	1. A.Otayev 2. E.Rasulov 3. B.Sultonov 4. B.Mahmudov	75 81 57 69	I II III III
2011	Ozarbayjon	1. J.Latipov 2. E.Rasulov	52	III
2013	Qozog'iston	1. J.Latipov 2. O.Mamazununov	81 52	III II
2015	Qatar	1. M.Ahmadaliyev 2. E.Abduraimov 3. F.Gaipnazarov 4. B.Meliqo'ziyev 5. E.Rasulov 6. B.Jalalov	81 56 60 64 75 81 +91	III II III II II III III

2017	Germaniya (Gamburg)	1. Sh.G'iyasov 2. X.Dusmatov 3. J.Latipov 4. I.Xoldorov 5. B.Meliqo'ziev 6. S.Tursunov	69 49 52 64 81 91	I II II II III III
2019	Rossiya (Ekaterinburg)	1. Sh.Zoirov 2. M.Mirzaxalilov 3. B.Boturov 4. D.Ro'zmetov 5. B.Jalolov	52 57 69 81 +91	I I III II I
2021	Serbiya (Belgrad)	1. A. Xalokov 2. M.Saydraximov	60 92	II III
2023	O'zbekiston (Toshkent)	1. H.Do'smatov 2. O.Jo'rayev 3. A.Xalokov 4. R.Abdullayev 5. A.Mo'ydinxojayev 6. S.Jafarov 7. A.Abdullayev 8. L.Mulajonov 9. B.Jalolov	51 54 57 63,5 67 71 75 92 +92	I II I I I II III III I

3-jadval

Osiyo o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
1994	Xirosima (Yaponiya)	1. A.Avezboyev 2. O.Maskayev 3. N.Otayev 4. D.Yorbekov	91 91 67 75	I I III III
1998	Bangkok (Tailand)	1. T.Tulyakov 2. R.Chagayev 3. T.Turg'unov 4. M.Abdullayev 5. S.Mixaylov 6. T.Sulaymonov 7. D.Yorbekov 8. N.Otayev 9. L.Zokirov	54 91 57 63,5 81 60 75 67 91	II I II I I II II III III

2002	Pusan (Koreya)	1. D.Mahmudov	60	I
		2. O'.Haydarov	75	I
		3. I.Berdiyev	81	I
		4. R.Saidov	91	I
		5. S.Mixaylov	91	I
		6. B.Xidirov	54	II
		7. B.Sarsekboyev	63,5	III
		8. Sh.Xusanov	67	III
		9. S.Naimov	71	III
2006	Doxa (Qatar)	1. B.Sultonov	57	I
		2. E.Rasulov	75	I
		3. R.Saidov	91	I
		4. J.Matchonov	91	II
		5. B.Xidirov	60	III
		6. D.Mahmudov	64	III
2010	Guangzhou (Xitoy)	1. E.Rasulov	81	I
		2. A.Otayev	75	II
		3. O'.Rahmonov	69	II
		4. S.Rahmonov	64	III
		5. X.Tojiboyev	60	III
2014	Incheon (Janubiy Koreya)	1. Sh.Zoirov	52	II
		2. I.Madrimov	69	II
		3. O.Mamazulunov	81	III
		4. M.Abdullayev	+91	III
2018	Jakarta, Palembang (Indoneziya)	1. J.Latipov	52	I
		2. M.Mirzaxalilov	56	I
		3. I.Xoldorov	64	I
		4. B.Boturov	69	I
		5. I.Madrimov	75	I
		6. X.Do'smatov	49	II
		7. Sh.Abdurasulov	60	II
2022	Hanchjou (Xitoy)	1. H.Do'smatov	51	I
		2. A.Xalokov	57	I
		3. N.O'ktamova	54	III
		4. T.Habibullayev	80	III
		3. B.Jalolov	+92	I

Osiyo chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
1995	Toshkent	1. N.Otayev	67	I
		2. D.Yorbekov	75	I
		3. R.Chagayev	91	I
		4. M.Abdullayev	60	II
		5. T.Tulyakov	54	III
		6. K.To'laganov	71	III
1997	Malayziya	1. S.Mixaylov	81	I
		2. M.Abdullayev	63,5	I
		3. T.Turg'unov	57	I
		4. A. Rahimov	54	II
		5. N.Otayev	81	II
		6. I.Berdiyev	60	II
		7. D.Yorbekov	75	II
		8. F.Bakirov	67	III
		9. T.Ibrohimov	91	III
		10. L.Zokirov	+91	III
1999	Toshkent	1. D.Yo'ldoshev	48	I
		2. A.Rahimov	54	I
		3. T.Turg'unov	57	I
		4. M.Abdullayev	63,5	I
		5. S.Mixaylov	81	I
		6. R.Chagayev	91	I
		7. R.Saidov	91	I
		8. D.Nabiyev	60	III
		9. S.Naimov	67	III
2002	Malayziya	1. B.Xidirov	54	I
		2. B.Sarsekboyev	63,5	I
		3. O'.Haydarov	75	I
		4. I.Berdiyev	81	I
		5. R.Saidov	+91	I
		6. T.Doniyorov	51	III
		7. Sh.Xusanov	67	III
		8. S.Mixaylov	91	III

2004	Filippin	1. B.Sultonov	57	I
		2. R.Saidov	+91	I
		3. D.Maxmudov	69	II
		4. Sh.Xusanov	71	II
		5. B.Xidirov	60	III
		6. O.Mamajonov	75	III
		7. T.Doniyarov	52	III
		8. N.Gulamov	54	III
		9. I.Albarov	81	III
2005	Vyetnam	1. O'.Haydarov	81	II
		2. J.Matchonov	91	II
		3. R.Saidov	91	II
		4. Sh.Abduraxmonov	75	III
2007	Mo'g'iliston	1. E.Rasulov	75	I
		2. N.Otayev	81	I
		3. R.Saidov	91	I
		4. O.Shoyimov	54	II
		5. B.Xidirov	60	II
		6. O.Nazarov	48	III
		7. J.Matchonov	91	III
2009	Xitoy	1. S.Raxmonov	64	I
		2. E.Rasulov	75	I
		3. T.Daniyurov	57	II
		4. X.Tojiboyev	60	II
		5. S.Abdullayev	75	II
2011	Janubiy Koreya	1. Sh.Abdullaev	75	I
		2. A.Maxmudov	52	III
		3. Q.Bobojonov	64	III
		4. N.Qosimov	69	III
2013	Iordaniya	1. O.Mamazununov	81	I
		2. Sh.Zoirov	52	II
		3. I.Ergashev	+91	II
		4. M.Xasanov	91	III

2015	Tailand	1. X.Dusmatov	49	I
		2. B.Meliqo'ziyev	75	I
		3. Sh.Zoirov	52	II
		4. M.Ahmadaliyev	56	II
		5. F.Gaipnazarov	64	II
		6. E.Rasulov	81	II
		7. R.Tulaganov	91	II
		8. E.Abduraimov	60	III
2017	Toshkent (O'zbekiston)	1. X.Dosmatov	49	I
		2. J.Latipov	52	I
		3. M.Axmadaliyev	56	I
		4. E.Abduraimov	60	I
		5. I.Xoldarov	64	I
		6. Sh.G'iyasov	69	I
		7. I.Madrimov	75	I
		8. B.Meliqo'ziyev	81	I
		9. B.Jalolov	+91	I
2019	Bangkok (Tailand)	1. N.Mirzaxmedov	49	I
		2. M.Mirzaxalilov	56	I
		3. Sh.Raximov	60	III
		4. B.Bobousmon	69	I
		5. S.Tursunov	91	II
		6. B.Jalolov	+91	I
2021	Dubay (BAA)	1. N.Mirzaahmedov	49	I
		2. Sh.Zoirov	52	I
		3. M.Mirzaxalilov	56	II
		4. A.Xalokov	60	III
		5. E.Abduraimov	64	III
		6. B.Boturov	69	I
		7. S.Jafarov	75	I
		8. D.Ro'zmetov	81	I
		9. S.Tursunov	91	III
		10. B.Jalolov	+91	I

2022	Iordaniya	1. H.Do'smatov	51	I
		2. Sh. Muzaffarov	54	III
		3. A.Xalokov	57	I
		4. A.Muxiddinov	60	III
		5. R.Abdullayev	63,5	I
		6. A.Mo'ydinxojayev	67	III
		7. S.Jafarov	71	I
		8. O.Aslanov	80	II
		9. M.Saydrahimov	92	II
		10. L.Mullajonov	+92	I
		11. N.Hamidova	66	I
		12. S.Ro'zmetova	75	II
		13. F.Fozilova	48	III

Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari 5-jadval

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
2010	Singapur	1. A.Mamadjonov	69	II
		2. Z.Xurboyev	48	III
		3. S.Begaliyev	81	III
2014	Nankin	1. B.Meliqo'ziyev	69	I
		2. S.Latipov	52	III
2018	Buenos-Ayres	1. A.Xalokov	56	I
		2. J.Raxmonov	69	III
		3. T.Merjanov	81	III

Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Jahon chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari (Qizlar) 6-jadval

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
2021	Polsha	1. N.O'ktamova	54	I
		2. D.Bekova	60	III
		3. M.Abdullayeva	64	II
		4. X.Abdullayeva	69	III
		5. S.Ro'zmetova	75	III

1.2.1. Boks texnikasining umumiy tushunchasi

Boksda texnika deganda, "tizimli mashq qilish natijasida hujum va himoyalash usullarining birligini boksning jangovar ko'nikmasiga aylanishi" tushuniladi.

G.O.Djeroyan va O.P.Topishev boks texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi, deb hisoblashadi, V.I.Ostyanov va I.I.Gaydamak boks texnikasini mushak harakatlarining kinematikasi kabi, jismoniy sifatlarni esa, kuchning hosilasi – ularning dinamikasi sifatida belgilashadi.

V.A.Lavrov, A.V.Lavrov sportchi harakatlarining tavsiflarini va harakat imkoniyatlarining tavsiflarini ajratishgan. Harakatlarining tavsiflarida fazoviy, vaqt va fazoviy-vaqtli, dinamik va ritmik tavsiflar ko'rib chiqiladi. Harakat imkoniyatlarining tavsiflarida xajm, har tomonlamalik va samaradorlik ajratiladi.

Yakkakurash turlaridagi texnikaning moxiyati samarali ixtisoslashtirilgan harakat amallarini, olishuv yoki jangni olib borish usullarini rasional o'zlashtirishdan, sportchi tomonidan o'zining jismoniy va irodaviy sifatlarini, kuch va qobiliyatlarini musobaqa bellashuvlarida muvaffaqiyat qozonish uchun har xil qo'llashdan iborat.

K.V.Gradopolov bokschi texnikasi degan keng tushunchaga, ring bo'ylab harakatlanish malakasini, barcha hujum va qarshi hujum zarbalarini, himoyalash harakatlaridagi turli bilim va ko'nikmalarni hamda barcha elementlardan har xil uyg'unliklarda foydalanish malakasini o'zlashtirishni kiritadi. Boksning texnikasi uchun harakatlarning ketma-ketligi va o'zaro belgilanganligi xarakterli: bitta harakat boshqasidan kelib chiqqandek bo'lishi, uni davom ettirishi kerak. Muallif, boks texnikasining quyidagi tasnifini beradi: boksning asosiy holatlari, zarbalar, himoyalashlari. Asosiy holatlari, o'z ichiga jangovar turish holatini, harakatlanishlarni, gavda vaznini harakatlanishlarni, jangovar distansiya tushunchalarini, mushtni zarba berish paytidagi jangovar holatini kiritadi. Zarbalar turlari: to'g'ridan, yonboshdan, pastdan.

1.2.2. Jangovar tik turishlar

Jangovar tik turish - bu oldinda turgan harakat vazifalarini oqilona hal etishga yordam beradigan gavda bo'g'inlarining bir-biriga nisbatan optimal joylashishi. Jangovar tik turish - ringdagi hamma harakatlarda

universal dastlabki holatdir. U bokschiga raqib zarbalaridan himoyalaniшни tashkil etishda eng kuchli qo'llardan foydalanish imkonini beradi va bir vaqtning o'zida zarbalarni bajarish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, chunki bunda eng kuchli qo'l qulay dastlabki holatda turadi. Bokschiining funksional asimmetriyasi va jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga qarab, tik turishlarning uchta turi ajratiladi: (1,2,3-rasm) o'ng tomonlama, uni, odatda, chapaqay bokschilar qo'llaydilar; chap tomonlama, uni o'naqay bokschilar tez-tez qo'llab turadilar; yuzma-yuz (ro'parada) turish - u yaqin masofadan jangda taktik vazifalarni hal etishda qo'llaniladi.



1-rasm. Chap tomonlama jangovar tik turish



2-rasm. O'ng tomonlama jangovar tik turish



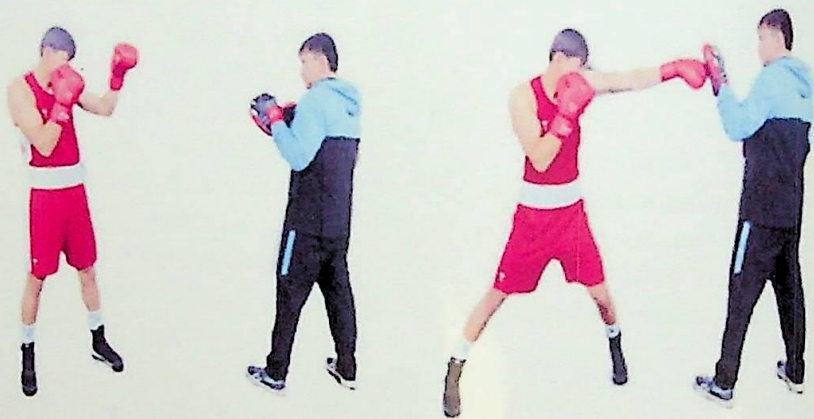
3-rasm. Yuzma-yuz jangovar tik turish

1.2.3. Jangovar masofalar

Zamonaviy boks amaliyotida uchta asosiy masofa mavjud: uzoq, o'rta va yaqin. Ringda o'tadigan jangdagi masofalar texnik, taktik vazifalarni hal etish natijasida o'zgarib turadi, shuningdek, bokschiining psixik, jismoniy sifatlariga va jang olib borish uslubiga bog'liq bo'ladi. Odatda, barcha masofalarda oqilona jang olib bora oladigan bokschi texnik vositalarning yanada kengroq arsenalini qo'llashi mumkin.

Uzoq masofa

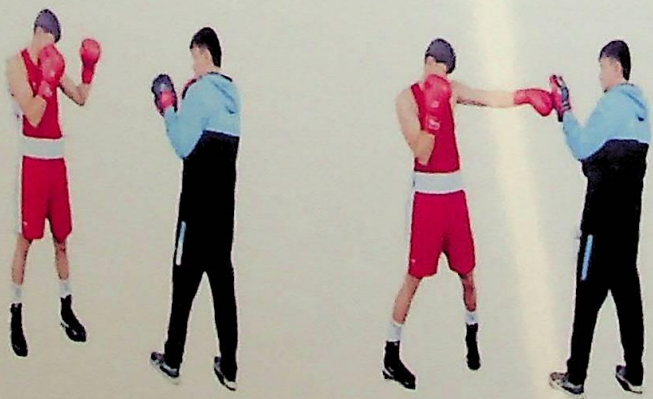
Uzoq masofa shunday masofaki, bunda jangovar tik turish holatida bo'lgan bokschi oldinga siljish yordamida raqibni zarba bilan dog'da qoldirishi mumkin (4-rasm). Uzoq masofada hujumni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun bokschi doimo soxta, aldamchi harakatlar bilan raqib diqqatini chalg'itib turishi kerak. Shuning uchun uzoq masofa tayyorgarlik va soxta harakatlarni, yengil siljishlarni hamda faol keskin hujumlarni javob hujumlari vaqtida himoya harakatlari bilan birgalikda xatosiz bajarishni talab qiladi. Uzoq masofa bokschi tomonidan individual tarzda tananing morfologik tuzilishi, jismoniy va texnik-taktik sifatlariga qarab belgilanadi. Jangda uzoq masofani, asosan, taktik maqsadni ko'zlab faol harakatlardan chekinuvchi bokschilar tanlaydilar. Ular siljib harakatlanish tezligida o'z ustunliklaridan foydalanadilar. Masofani belgilashda vaqtini his qilish, reaksiya tezligi, shuningdek, raqib taktikasini to'g'ri baholay olish katta ahamiyatga ega.



4-rasm. Uzoq masofa

O'rta masofa

O'rta masofa - bu yaqin va uzoq masofalar o'rtasidagi oraliq masofadir. Bu raqibgacha bo'lgan shunday masofaki, bunda oldinga siljimasdan turib qo'l bilan zarbalar berish mumkin (5-rasm). Bu masofada, uzoq masofaga qaraganda, bokschilarda o'z harakatlarini o'ylab olishga juda kam vaqt qoladi. Shuning uchun o'rta masofadagi jang yanada faolroq shaklga ega bo'ladi. Jangning bu masofasida, odatda, tezkor seriyali zarbalardan foydalaniladi. Eng kuchli zarbalar aynan shu o'rta masofadan beriladi, chunki bunda bokschining holati yanada mustahkam va puxta bo'ladi, bu urg'uli zarbalar berishga imkon yaratadi.

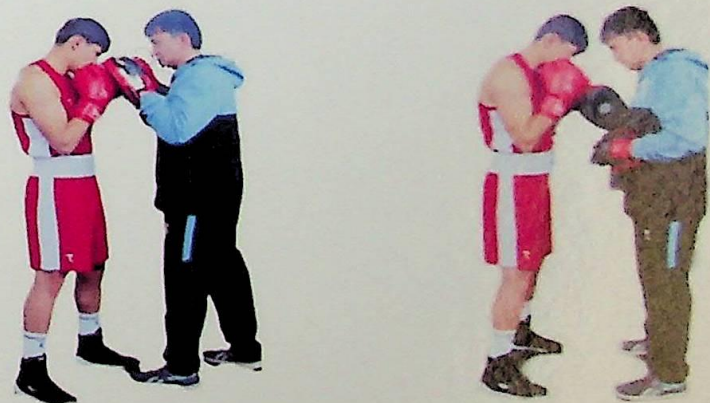


5-rasm. O'rta masofa

Bu masofada asosan gavda yordamida himoyalanishlardan va bokschilardan a'lo darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi qisqa sirg'aluvchan qadamlar bilan siljishlardan foydalaniladi.

Yaqin masofa

Bu shunday holatki, unda bokschilar gavdaning biror-bir qismi bilan bir-biriga tegib turishi mumkin va faqatgina qo'llarda qisqa zarbalar berish imkoniga ega bo'ladilar (6-rasm). Yaqin masofadagi jang, boshqa masofadagi janglarga qaraganda, ancha mazmunga boy va faol o'tadi. Bu masofada jang olib borish mushakni harakatlantiruvchi sezgilarning rivojlanishini, bo'shashish ko'nikmasini, o'z vaqtida zo'r berish va o'z raqibini his qilishni talab etadi. Raqib yaqin turganligi sababli bokschilar zarbalarga asosan to'sish va qo'lni ustma-ust qo'yish, qo'llar bilan ichki holatni egallash, qo'l panjasini raqib bilagiga ustma-ust qo'yish bilan reaksiya qilishga ulgura oladilar.



6-rasm. Yaqin masofa

Ushbu zarbalarning har biri chap va o'ng qo'l bilan boshga va tanaga berilishi mumkin. Shunday tarzda, muallif 12 ta asosiy zarbalarni ajratadi. Miqdoriy belgisi bo'yicha yakka, ikkitalik zarbalar va zarbalar seriyasi ko'rib chiqiladi. Taktik qo'llanilishi bo'yicha - hujum, qarshi hujum va aldamchi zarbalar ajratiladi. Qarshi hujum zarbalari kutib oluvchi va javob zarbalariga bo'linadi. Zarbalar joyida turgan holatda va harakatlanishlar paytida, gavda vaznini saqlagan yoki xohlagan oyog'iga o'tkazish bilan bajariladi.

Himoyalanishlar qo'llar, oyoqlar, tana va kombinatsiyalangan harakatlar bilan tasniflanadi. Qo'llar bilan harakatlar – zarba ostiga qo'yishlar, to'xtatishlar, qaytarishlar; tana bilan harakatlar – chap berishlar, orqaga egilishlar, sho'ng'ishlar; oyoqlar bilan harakatlar – orqaga chekinishlar, chapga yoki o'ngga ketishlar, xuddi shuning o'zi, faqat burishlar bilan. Boksning texnikasi, uning individual xususiyatlari, taktik vazifalari, raqibining holati, harakatlar xarakteri va hokazolar bilan bog'liq ravishda o'zgaradi.

Yangi variantlarda, bajarish usullarida, jangda qo'llaniladigan umumiy miqdorini va chastotasini shakllantrishda ifodalanadigan bokschi texnikasining rivojlanishi bir qator sabablarga bog'liq. Ular tarkibiga quyidagilar kiritiladi:

- hujum va himoyalanish vositalarining rivojlanishi sur'atlaridagi farqlar (qoidaga ko'ra, hujum vositalari himoyalanish vositalariga nisbatan tezroq rivojlanadi);

- jang qoidalaridagi o'zgarishlar;

- texnikani belgilaydigan jang taktikasini takomillashtirish;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasini oshirish.

Boks texnikasining tasnifi ikkita bo'limdan iborat: himoyalanish texnikasi va hujum texnikasi. Hujum texnikasiga barcha zarbalar, himoyalanish texnikasiga esa – barcha himoyalar kiradi. Jangovar turish holatlari va harakatlanishlar (harakatlanishlar deganda ring bo'ylab harakatlanishlarni tushunish kerak, gavda vaznini harakatlantirishni emas) ikkala bo'limga taalluqli. Jangovar turish holatlarini oddiygina o'ng tomonlama va frontal turishlarga ajratishdan tashqari ochiq va yopiq turishlar hamda ularning variantlari – yuqori va past kabilar ham mavjud. Harakatlanishlar texnikasida sapchish va qadam bosish ajratiladi. Zarbalarining asosiy bo'lmish – to'g'ridan, yonboshdan, pastdan belgilaridan tashqari kuchli, keskin, tezkor va odatdagi kabilari ham ajratiladi. Ushbu tushunchalarning mazmunlari nimadan iboratligi unchalik tushunarli emas va ular o'rtasidagi farqlar (keskin va tezkor hamda odatdagi – ularning tavsiflari qanaqa?) ham tushunarsiz. Distansiyaga bog'liq holda, uzun va qisqa zarbalar ajratiladi. Mualliflar nima uchun ushbu belgilarni ajratishganligi tushunarsiz, maqsadi bo'yicha, miqdoriy belgisi bo'yicha va hokazolar esa chetda qoldirilgan. Yana, mualliflar qo'llar, tana va oyoqlar harakatlari yordamidagi odatdagi himoyalanishlardan tashqari, himoyalanish bo'limiga yelka bilan, yelka sohasi bilan va kaft bilan variantlariga ega bo'lgan qarshi zarbalarni ham himoyalanish bo'limiga kiritishganligi shubha tug'diradi.

Yuqorida bayon qilinganlardan ko'rinib turibdiki, hozirgi vaqtga qadar boksning asosiy texnik harakatlarini tasniflash masalasida va bokschini ring bo'ylab harakatlanishi kabi ikkinchi darajali harakatlar bo'yicha yagona fikr mavjud emas.

V.M.Romanovning fikriga ko'ra, tipik texnika, bizning mamlakatimizda boksning rivojlanishi davrida erishilgan barcha eng yaxshi xislatlarni o'zida tarbiya qilgan. Lekin, bokschi qo'llari va tanasi bilan harakatlar bajarishni qanchalik o'zlashtirgan bo'lmasin, uning texnikasi ushbu masalada qanchalik takomillashgan bo'lmasin, u, faqatgina bokschini raqib bilan yaqinlashganidagina ta'sirchan bo'lishi mumkin. Ushbu holatda oyoqlarning harakatlari boks texnikasining eng asosiy qismini tashkil qiladi.

1.3. Bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish usullari

Boksda texnik-taktik tayyorgarlikning turli vazifalari orasida mashg'ulot jarayonlarida egallangan harakatlarni bajarish texnikasidan ularni musobaqalarda qo'llashga o'tishni tezlashtirish eng muhim muammo hisoblanadi. Ushbu jarayonni tezlashtirish qiyinligi shundan iboratki, musobaqa olishuvlarida harakatlarni amalga oshirishning shunday mexanizmlari ishga tushadiki, ular mashg'ulot mashqlarida va o'quv janglarida faqat yuzaroq ko'rinishga ega bo'lgan. Va ular orasida, birinchi navbatda, muayyan harakatlarni tayyorlashda taktik ko'nikmalar, hujum va himoyalanishlarning natijali amalga oshirilishini ta'minlovchi shaxsiy sifatlari, jumladan, chidamlilik, o'zini qo'lga ola bilish, oqilona tavakkal qila olish qobiliyati, tashabbuskorlik, ustunlik qila olish kabi sifatlarni namoyon qilish bor. Ixtisoslashtirilgan harakat reaksiyalari turlarining namoyon bo'lishi, jumladan, raqib harakatlarining lahzali va masofaviy parametrlarini vaqt-makonda oldindan idrok eta olish, raqibning mumkin bo'lgan aldamchi va haqiqiy harakatlarini bashorat qila olish hamda tabaqalashtirish ham katta ahamiyatga ega.

Boks mashg'ulotining tipik yo'nalishi, odatda, asosiy harakat turlarini takomillashtirishni o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilar bor:

- a) tayyorgarlik harakatlari – tik turishlar, joylar, masofalar, siljishlar, ko'chishlar va aldamchi harakatlarning har xil variantlari;
- b) hujum harakatlari – ikkala qo'lda boshga va gavadga to'g'ridan, yondan va pastdan zarbalar;
- v) himoyalanish harakatlari – qo'llar, gavda yordamida, siljib yurish bilan va kombinatsiyalashgan himoya usullari;

g) qarshi hujum harakatlari – ikkala qo'llarda javob va qarshi zarba shaklidagi to'g'ridan, yondan, pastdan boshga va gavgaga zarbalar.

Deyarli har bir mashg'ulotda mashq qilinadigan bazaviy harakatlardan tashqari, mustaqil rejalar asosida quyidagilar o'zlashtirib borilad:

- yangi usullar, harakatlar, ular qo'llanilishining taktik turlari, eng samarali va tez-tez qo'llanib turiladigan harakatlar kombinatsiyalari, raqiblarning qarshilik ko'rsatish vaziyatlarini modellashtirishda ularni tayyorlash hamda qo'llash bo'yicha ko'nikmalar ixtisoslashtiriladi;

- bir xil vaziyatlarda mashq qilinadigan yoqtirilgan harakatlarni takrorlash;

- muayyan raqiblarga qarshilik ko'rsatish uchun jangovar harakatlar va vaziyatlar;

- namunaviy taktik modellar bilan olishuvni olib borish uchun ma'lum bir harakatlar tarkibi – hujumkorlik yoki himoyalaniş tarzida, tez yoki poylash tarzida, manyovr olib borish yoki pozitsion tarzda;

- asosiy harakat turlarini tayyorlash va qo'llashning psixologik xususiyatlari;

- ayrim bazaviy harakatlarni qo'llashga to'sqinlik qiluvchi psixologik to'siqlarni bartaraf etish vositalari.

Sheriksiz bajariladigan mashqlarga quyidagilar kiradi:

- zarbaga qo'llarni qo'yish harakatlari, himoyalaniş imitatsiyalari, joy o'zgartirishlar, siljib yurishlar va aldamchi harakatlarni mustaqil takrorlash;

- usullarni seriyalab bajarish;

- mashqlar orasidagi tanaffuslarda o'zaro yo'l-yo'riqlar ko'rsatish;

- usullarni oqim bo'lib bajarish.

Takidlash joizki, sheriksiz bajariladigan deyarli hamma mashqlar mohiyatiga ko'ra o'ziga xos gimnastika bo'lib, u turli xil harakatlarni bajarishda gavda a'zolari o'zaro aloqalarining o'ziga xos dinamikasiga ega bo'lgan usullarning harakat tuzilishini egallashga qaratilgan.

Sportchilar, ixtisoslashtirilgan harakatlarni mustaqil takrorlayotib, ma'lum bir boks vositalarini bajarishga bo'lgan ko'rsatmalarni amalga oshiradilar, murabbiyning nazorati esa bajarilish darajasiga zudlik bilan baho berishga va muvofiq ravishda yo'l qo'yiladigan noaniqliklar yoki xatolarni tuzatishga imkon yaratadi.

Buyruq yoki signal bo'yicha usullarning bajarilishi berilgan harakat tuzilishlarining yaxlitligini yoki usullarning tarkibiy (fazaviy) qismlarga bo'linishini tartibga solishga yordam beradi. Ushbu holda murabbiyning

buyruqlari shunday beriladiki, shug'ullanuvchilar berilgan harakatlar tuzilishini hayolan tasavvur qilishga ulgurishlari lozim.

Seriyalab bajarish alohida sportchi yoki shug'ullanuvchilar guruhi uchun o'rganilayotgan harakatlarni to'xtovsiz va ko'p marta takrorlashga sharoit yaratadi. Bunda maxsus chidamlilikni shakllantiruvchi katta motor zichlikka erishiladi.

O'zaro yo'l-yo'riqlar ko'rsatish birga mashq qilayotganlarning bir-biriga galma-galdan yordam berishi va ular tomonidan yo'riqchilik malakalarini boshlang'ich o'zlashtirilishi hisoblanadi. Agar murabbiy tomonidan berilgan mashqni shug'ullanuvchilar umumiy safda galma-gal bajarsalar, ushbu holda ular sheriklariga ijobiy tomonlarni va ochiq ko'rinib turgan kamchiliklarni ko'rsatgan holda usullarni bajarish texnikasiga baho berish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Usullarning oqim bo'lib bajarilishi vazifalarning ketma-ket (navbatma-navbat) bajarilishi hisoblanadi, bir shug'ullanuvchi tomonidan harakatning tugallanishi o'ng yoki chap tomonda turgan sportchiga start olish uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, mashqlarning bajarilishi xuddi yelpig'ichsimon xususiyatga ega bo'ladi, bu murabbiyga har bir shug'ullanuvchini kuzatib borishga va tezkor baholashga imkon beradi.

Tasavvurdagi (xayolan mavjud bo'lgan) sherik (raqib) bilan mashq qilish ko'pincha "soya bilan jang" deb yuritiladi. U asosiy turdagi hujum va himoyalaniş, shuningdek, javoblar va qarshi hujumlarga qarshilik ko'rsatish harakatlari vositalaridan iborat usullar kombinatsiyalarining bajarilishini o'z ichiga oladi. Kombinatsiyalar va alohida harakatlar seriyalarini tanaffussiz bajarish zarur. Bokschi go'yoki raqibning harakatlarini oldindan sezgan holda va uning nazarida taktik jihatdan mos keladigan yakkakurash vositalaridan foydalanib, jang olib boradi.

Bokschilarni janglarga tayyorlashda boks snaryadlari va trenajyorlarida bajariladigan mashqlar katta o'rin egallaydi.

Bunda nishonning xususiyatiga, xususan devorga osilgan va harakatsiz, siljish amplitudasi noma'lum darajada o'zgarib turadigan harakatlanuvchi xislatlariga qarab, ular yordamida zarbalar aniqligi va kuchni oshirishi yuzasidan turli xil pedagogik vazifalar hal qilinishi mumkin.

Ko'p sonli tadqiqotlarda aniqlanishicha, nishonga aniq yetib borish, birinchi navbatda, zarbaning namunaviy texnikasiga rioya qilish, uni kutilmaganda o'zgaruvchi vaziyatlarga mos holda ko'chirish ko'nikmalari, oldindan sezish (idrok etish), tanlash reaksiyalari hamda

tabaqalashgan reaksiyalarning ixtisoslashganlik darajasi bilan belgilanadi. Undan tashqari, harakatlanuvchi nishon ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning musobaqa sharoitlariga moslashish jarayonlari tezlashtirilishi sababli zarba berish aniqligini takomillashtirish vazifalarini hal etishga yordam beradi. Shunday qilib, har xil masofalardan turib va tez hamda aniq zarbalarga ko'rsatma berilgan holda bajariladigan nishonlardagi turli-tuman mashqlar bokschilarda olishuvlarda namoyon qilinishi zarur bo'lgan ixtisoslashgan harakat malakalarini shakllantiradi.

Mashqlarni olib borishning eng keng tarqalgan shakllari quyidagilar:

- sherik bilan mashqlar;
- murabbiy bilan "yassi qo'lqop"da individual ishlash;
- erkin janglar;
- siljib yurish usullarini mustaqil takomillashtirish;
- qoplarda va trenajerlarda bajariladigan mashqlar;
- erkin janglar seriyalari.

Sherik bilan mashqlar bokschilarni o'rgatish va mashq qildirish vositasi sifatida birinchi galda endi shug'ullanayotgan va yosh bokschilar bilan guruhli mashg'ulotlar olib borish asosi hisoblanadi. Shu bilan birga, yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlarida ham sherik bilan bajariladigan mashqlarning ayrim turlari qo'llaniladi. Ularning samarasi sheriklarning o'zaro harakatlarni bir-biriga yordam bergan holda bajarishdan tortib, to bashorat qilinishi qiyin bo'lgan tezkor va to'qnashuvli yakkama-yakka olishuvgacha keng doirada o'zgartirish imkoniyatlari bilan tushuntiriladi.

Juftlik mashqlarini tashkil qilish shakllarining turlari orasida o'zaro yordam bilan bajariladigan mashqlar bor. Ular usul yoki taktik ko'nikmalarning harakat tuzilishini egallash zarur bo'lgan paytlarda qo'llaniladi. Biroq hamma xollarda sheriklardan biri hujum qiladi, boshqasi esa oldindan shartlashilgan usullar yordamida hujumga qarshilik ko'rsatib, zarba o'tkazib yuborishi yoki uni qaytarishi mumkin. Mashqlar avval turgan joyda o'tkazilishi mumkin, bu, ayniqsa, usullarni bajarish paytida vaqt-makon bog'liqliklarining shakllanishini yengillashtiradi. Keyinchalik mashqlantiruvchi vositalarni o'zlashtirish manyovr olib borish hisobiga, ayniqsa, hujum qiluvchi (keyin esa himoyalanuvchi) tashabbusga ega bo'lgan paytda, qiyinlashtiriladi.

Mashqlarning shu tarzda tashkil qilinish shakli murabbiy tomonidan berilgan harakat turlarini, jumladan, javob bilan himoyalanishlar, qarshi

hujumlar, qarshi javob bilan qarshi himoyalanishlarni amalga oshirishda zarba berish texnikasini barqarorlashtirishga ko'proq yordam beradi.

Ko'pincha o'zaro darslar ham o'tkaziladi, ular malakali bokschilar tayyorlash amaliyotida qo'llaniladi. Ular murabbiy tomonidan berilgan keng doiradagi harakatlar yordamida bir-biriga yordam berish orqali bajariladigan namunaviy mashqlardan farq qiladi. Shunday shartlar ham qo'yilishi mumkinki, bunda sheriklardan biri mashqlarni sharhlab va bajarilayotgan usullarni baholagan holda boshqasi bilan o'zaro harakat qiladi.

O'yin tartibida o'tkaziladigan sherik bilan jangovar mashqlar texnik malakalarni barqarorlashtirish, harakat tezligini ixtisoslashtirish va to'g'ridan, pastdan hamda yondan beriladigan qarshi zarbalarni joyida turib yoki ularni manyovr olib borish bilan birga qo'shib bajargan holda almashlashga xos taktik ko'nikmalarni shakllantirish asosida himoyalanishlar hamda javob qarshi zarbalarining mashq qilinishini jadallashtirish imkonini beradi.

Sheriklarning har bir mashqdagi to'xtovsiz o'zaro harakatlari sikli 20-70 soniyani tashkil qiladi.

Tezlik bilan qarshilik ko'rsatish mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi, ular "qarshi" atamasi bilan qo'llaniladi. Ular bokschilar mashg'ulotida asosan ikkita pedagogik vazifa bilan qo'llaniladi:

- javob qaytarish bilan hujum va himoyalanishlar texnikasini takomillashtirish;
- harakat tezligining namoyon bo'lishi va reaksiya qilishlarni ixtisoslashtirish.

"Qarshi" harakatlardagi yakkama-yakka olishuv shartlari, jumladan, sheriklar (raqiblar) orasidagi masofani murabbiy belgilab beradi, bokschilar esa avval faqat qisman mavhum sharoitda bo'la turib (hujumni boshlash payti ma'lum), nomuqobil sharoitda harakat qilishlari mumkin. Ko'rsatmaga muvofiq hujum qiluvchi faqat murabbiy tomonidan topshirilgan bitta hujumni, masalan, ikkita aldatchi harakatlar va boshga to'g'ridan zarba berishni bajaradi. Himoyalanuvchi bunday vaziyatda faqat aniq bitta himoyani, masalan, yon tomonga og'ish bilan himoyalanishni qo'llash huquqiga ega bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, bunday vaziyatlarda, ya'ni himoyalanuvchi unga qay tarzda va qaysi tana qismiga hujum qilishlarini bilib turgan bir paytda, u faqat harakatning boshlang'ich darajasini tez hamda kutilmaganda amalga oshirish hisobiga hujum uyushtirishda muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Murabbiy bilan "yassi qo'lqop"da individual ishlash boks mashg'ulotlarini tashkil qilishning, shuningdek, mashqlar o'tkazishning mustaqil shakli hisoblanadi.

Buning ustiga, yosh sportchilar mashg'ulotida harakatlarning hajmlari muntazam qo'llanilishi texnik-taktik takomillashuv jarayoniga metodik ta'sir ko'rsatish samarasi bo'yicha juftlik mashqlari hamda jangovar amaliyotdan orqada qoladi. Faqat murabbiy bilan "yassi qo'lqop"da ishlashning nazorat funksiyalari va texnik xatolarni tez va maqsadli tuzatish, musobaqadagi o'zaro harakatlarga yaqinlashtirilgan vaziyatlarning bir bo'laklarini modellashtirish uchun uni qo'llashdagi imkoniyatlar oldingi qatorga chiqadi.

Jangovar amaliyotning boshqa mashg'ulot vositalariga qaraganda kichik hajmlari va vaqti-vaqti bilan, bir oyda kamida 2-3 marta natija uchun o'tkaziladigan nazorat janglari bokschilarning uzoq davom etadigan va psixik jihatdan o'ta shiddatli musobaqa janglarini olib borish uchun funksional tayyorgarliklarini ixtisoslashtirish asosini tashkil qiladi. Mashg'ulot va nazorat janglari seriyalarida harakatlar va ularni tayyorlash hamda qo'llashning taktik tarkiblari optimallashtiriladi, individual tuzatishlar kiritiladi.

Hozirga qadar faqat usullarni o'rgatish va bazaviy harakatlarning namunaviy harakat tuzilmalarini shakllantirish jarayoni batafsil yoritib berilgan. Bu jarayon oddiylashtirilgan mashg'ulot sharoitlarida harakatlarni bajarish paytida tana a'zolarining siljib harakatlanish dinamikasi va kinematikasini o'z ichiga oladi.

Yuzaga kelgan vaziyat jangovar amaliyotni o'tkazish vositalari va metodikalarini tizimlashtirish hamda harakatlarni tayyorlash va qo'llashga qaratilgan ko'rsatmalarni musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiruvchi mashqlarni yaratish zarurligini belgilab beradi. Uslubiy tavsiyalar bokschilarning mashg'ulot olishuvlaridagi harakatlari tarkibi va rasmiy musobaqalarda qayd qilingan ko'rsatkichlar bilan ularni taqqoslash natijalari to'g'risidagi obyektiv ma'lumotlarga asoslanishi lozim. Buning hammasi mashg'ulotlar va musobaqalarda jang olib borishning texnik-taktik tarkiblari o'rtasidagi farqlarni aniqlashga, jangovar amaliyotni takomillashtirish metodikasini belgilab olishga va uni tajribada sinab ko'rib, tajriba tadqiqotlari uchun, jumladan, yosh sportchilarni saralab olib, bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini oshirish metodikasini ishlab chiqishga yordam beradi.

1.3.1. Boksda texnikani shakllantirishning ratsional va samarali usullari

Trenerlar va olimlar texnikani shakllantirishning ancha rasional va samarali usullarini doimo izlashgan. I.P. Degtyarev (1979) o'zining tasniflagichida jangovar turish holatlarini tizimlashtirgan va ularning tarkibiga dongdor sportchilar tomonidan musobaqalarda namoyish qilinganlariga asoslangan bir qancha boshqa turish holatlarini kiritgan (B. Lagutin, S. Shyerbakov, A. Shosikas, B. Nikanorov).

Ko'pchilik trenerlar va olimlarni texnikani shakllantirishga qarashlari ancha darajada farq qiladi: xillari yaqin distansiyadagi texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratishgan bo'lsa (Ye.I. Ogurenkov), boshqalari (B.S. Denisov, A. Shosikas va b.) usullarni uzoq distansiyada o'zlashtirishga e'tibor qaratishgan, ko'pchiligi barcha distansiyalarda boks tushishgan.

Mukammal texnika – mashqni bajarishning eng rasional, samarali usuli hisoblanadi. Sportchilar tayyorgarlik darajalarini o'sishi, sport tayyorgarligi metodikasining takomillashuvi har doim ham texnikaning evolyusiya qilishiga ko'maklashadi. Shuning uchun, har xil sportchilar uchun optimal texnikani izlash, uning evolyusiyasini har bir bosqichida, har doim ham zarur bo'ladi.

Harakat vazifalari maqsadga qaratilgan holda, nisbatan katta samara bilan yechiladigan harakat amallarini bajarish usullarini (ularni tashkil qilish) jismoniy mashqlar texnikasi, deb nomlash qabul qilingan.

Sport texnikasi yuqori natijalarga erishishda katta rol o'ynaydi, texnik tayyorgarlik – asosiy yetakchi zveno, umuman sport tayyorgarligining o'ziga xos "kirish darvozasi".

Boks texnikasi – bu, bokschi uchun jangni muvaffaqiyatli olib borishda zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi. U, bokschiga, har xil jang holatlarida konkret taktik vazifalarni jang qoidalarida doirasida yechish imkoniyatini beradi.

Texnikaning boshqa komponentlarini (zarbalar, himoyalar, harakatlanishlar va b.) tahlil qilishga o'tib, trenerlar va mutaxassislar katta e'tibor qaratgan eng muhim momentlarda to'xtaymiz.

Zarba boksda – hujumning asosiy vositasi, bokschining texnik qurollanganligining muhim komponenti. Sportchi mahoratining darajasi, mukammal bajariladigan zarba variantlarining keng to'plami bilan belgilanadi.

Zarbani bajarish paytida, raqibning ma'lum bir joyiga tekkizish kerak hamda raqibning jangovarlik qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatish uchun zarbaning ma'lum bir kuchiga erishish kerak.

Zarbaning kuchiga zarba massasining kattaligi (zarba massasi qanchalik katta bo'lsa, zarba shunchalik kuchli bo'ladi) va zarba massasining harakat tezkorligi ta'sir qiladi. Zarbaning kuchi tezlikka proporsionaldir. Zarbaning maksimal kuchi, asosan zarba massasi harakat tezligining kattaligiga bog'liq.

Bokschining malakasi.

Funksionalya asimmetriya, u, bokschi chap va o'ng qo'li bilan bir xil yuqori sifatdagi zarba berish harakatlarini bajara olmasligida ifodalanadi. Masalan, tadqiqotlar ko'rsatadiki, o'ngga qayda zarba berishni bajarish paytida, chap qo'li o'ng qo'liga nisbatan 40% kuchsizroqdir.

Kinematik zanjirning qattiqligi. Bir-biriga uriladigan jismlarning qattiqligi qanchalik yuqori bo'lsa, zarbaning kuchi shunchalik katta bo'ladi. Shu maqsadda, kinematik zanjirda (qo'l – tana – oyoqlar) zarba paytida, harakatni bilak-bilakuzuk, sak va yelka bo'g'imlarida harakatni yakunida bloklab, maksimal qattiqlikni yuzaga keltirish zarur; harakatlar kuraklarning harakatchanligi hisobiga amalga oshiriladi. Jangovar turish holatida mushaklarning asosiy guruhlarini bo'shashtirishni bilish zarur. Bu, harakatlanish va zarba harakatini bajarish uchun sharoit yaratadi.

Zarbalarni berish uchun qulay pozisiyaga rioya qilish, zaruriy distansiyani ushlab turish, raqib uchun, u jangda ushbu momentda tezkor hujumni kutmagan paytda kutilmagan holatlarni yaratish zarur. Zarbalarni qo'llarni qulochlamasdan turib amalga oshirishni bilish kerak, bu, raqib sizning maqsadingizni tushunishga ulgurmasligi uchun kerak.

Himoyalar – bokschilarning texnik mahoratining muhim komponentlaridan biri hisoblanadi. Trenerlar va olimlar ko'p yillar davomida, bokschining har xil himoyalari usullarini yaratishgan va takomillashtirishgan. Himoya harakatlarini o'zlashtirish va takomillashtirishga juda puxta ravishda yondoshish zarur. Jangning har qanday momentida, samarali himoya harakatlariga atyyor turish lozim, u yoki bu himoya harakatlari uchun qulay pozisiyani va distansiyani yaratish kerak. Samarali himoyadan keyingina hujum va qarshi hujum va boshqa texnik harakatlar uchun qulay sharoitlarni yaratish mumkin. har xil hujum harakatlaridan himoyalanishning mustahkam stereotipini ishlab chiqish zarur. Bokschi jang vaqtida alohida asrash kerak bo'lgan joylarini belgilab olishi zarur, bu, keyinchalik ham himoyalanishning olijanob san'ati bo'lib qolaverishi uchun kerak. Mohirona himoyalanish boksda jarohatlanishni minimumga kamaytiradi va sportda uzoq yillar harakatda bo'lish va natijaviylikka olib keladi.

Himoya harakatlari uchun zaruriy distansiya kabi muhim omil to'g'risida aytish zarur. Doimo raqibning hujumlari uchun noqulay, lekin o'zining samarali himoyalanishi uchun va keyinchalik qarshi hujum va hujum qilishi uchun eng qulay distansiyalarni yuzaga keltirish kerak. Himoya harakatlari boks rivojlanishining barcha vaqti davomida takomillashtirilgan. Boksnings asoschilari bo'lmish inglizlar, harakatlanishlarda, qo'lni qo'yishlar va egilishlarga asoslangan himoya harakatlarining uncha katta bo'lmagan arsenalini taklif qilishgan. Bu, o'sha davrdagi boks texnikasining rivojlanishiga mos kelgan. Lekin, trenerlar va olimlar, boks texnikasini rivojlantira borib, himoyalanish arsenalini sekin-asta kengaytirishgan. Boks rivojlanishi darajasini ortishi tufayli, himoya harakatlariga bo'lgan talablar ayniqsa, ortib ketdi. Ring ustalarining ko'pchiligida mukammallikning yuqori darajasigacha olib chiqilgan hujum harakatlarining katta xilma-xilligi va ularni bajarishning katta variatsiyasi, katta miqdordagi himoya harakatlarini va ularni bajarishning xilma-xil usullarini yaratish zaruratiga olib keldi.

Ko'pchilik sportchilarning o'zlari himoya usullarini yaratishgan. Unga misol tariqasida – professional ring ustasi, 1919-yildan to 1926 yilga qadar absolyut jahon chempioni Djek Dempsi, keyinchalik "Djempsi quyoshchasi" deb nomlangan usulni janglarda muvaffaqiyatli qo'llagan. Ushbu samarali usulni ko'pchilik dongdor bokschilar qo'llashgan, masalan S.S. Ilyerbakov va boshqalar.

Boks texnikasining yana bir muhim masalalaridan biri, ko'pchilik hujum va himoyalanish harakatlarini bajarish samaradorligini qiyinlashtiradigan yoki yengillashtiradigan usul – bu, harakatlanishlar usuli, oyoqlarni, hujum hamda himoya texnik harakatlari bilan uyg'un bo'lgan koordinatsiyalangan ishlashi. Harakatlanishlar yordamida zaruriy distansiyani tanlash, raqib zarbalaridan qochish, aldamchi harakatlar, hujumga chorlash va jangovar holatda zarur bo'ladigan ko'pchilik boshqa manevrlar sodir bo'ladi. Mohirona harakatlanishlar, hujum yoki himoyalanishlarni natijaviy amalga oshirish uchun ko'p sonli ijobiy imkoniyatlarni yaratadi.

Ye.I. Ogurenkov, boksda yaqindan turib jang qilish texni kasini ko'rib chiqar ekan, ko'p sonli texnik usullar va kombinatsiyalarni (hujum va himoyalarni) hamda ularni taktik variantlarning xilma xilligida bajarishning turli usullarini taklif qildi. Ye.I. Ogurenkov trenerlarga lapalarda va boshqa snaryadlarda yaqindan turib jang olib borish usullarini takomillashtirish bo'yicha to'liq tavsiyalar bergan, usulning qaysi xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatgan.

Shu bilan birga, sportda takomillashtirish uchun materialni shunday joylashtirish zarur va bokschilarda ortiqcha mehnat qilish va o'ta jismoniy va asab zo'riqlashlarisiz yaqindan turib jang olib borish usullarini o'zlashtirish imkonini beradigan koordinatsion ko'nikmalarni oldindan ishlab chiqish juda muhimdir.

Ilk bor bajarilgan harakat va ayniqsa, murakkab harakat yetarlicha mukammal bo'lmaydi. Xotira va orttirilgan tajribaga asoslangan holda, harakatlar sekin-asta yaxshiroq bajarila boshlaydi. Va uni ko'p marta bajarish oqibatida asab jarayonlari o'rtasida mustahkam aloqalar hosil bo'ladi, oxir oqibatda, dinamik stereotip yuzaga keladi. Harakat malakasi harakat ko'nikmasiga aylanadi va keyin takomillashtirish jarayoni sekin-asta yuqori darajali malakaga aylanadi. Buning davomiyligi va samaradorligi ko'proq darajada koordinatsion qobiliyatlarning darajasi va bazasiga bog'liq.

O'smir sportchi mashg'ulotni boshlaganda, uning harakatlarida keraksiz elementlar ko'p bo'ladi. Bu, uning hali koordinatsion harakat amallariga o'rganmaganligidan dalolat beradi. Har bir impuls bosh miya po'stlog'ida qo'zg'alish o'chog'ini chaqiradi. Impulslar miyadan bir qator mushak-antagonistlarga qarab o'tadi, ular ushbu harakatlar majmuasida nafaqat yordam bermaydi, balki xalaqit ham qiladi. Faqatgina ongli mashg'ulot, miyaning ushbu qo'zg'alishini shunday konsentratsiya qilishi mumkinki, harakat erkin, tejamkor bo'ladi, bajarish uchun esa, faqatgina kerakli mushak guruhlar zarur bo'ladi. Ushbu harakatni ancha yengil va tejamkor bo'lishiga imkon beradigan stereotip hosil bo'ladi.

Boksining mashg'uloti — bu, reflekslarning uzluksiz ishi hisoblanadi. Boks texnikasiga o'rgatish paytida, har bir harakat trener tomonidan yaxshilab namoyish qilinishi kerak. Sportchi uni ko'p marta takrorlashi zarur.

1.3.2. Boksda musobaqa janglarining texnik-taktik tarkiblari

Bokschilar olishuvda musobaqa faoliyati turnir, alohida jangdagi yoki bellashuvdagi umumiy yakkama-yakka olishuvlarni aks ettiruvchi qator farqli belgilarga ega. Ularga quyidagilar kiradi:

- kurashning ko'p bosqichliligi, u kurashning miqdoriy parametrlari hamda zo'riqlash darajasining o'zgaruvchanligida, kutilmagan tanaffuslarda, eng yuqori daraja atrofidagi zo'riqlashlar bilan kechadigan vaziyatlarning (ulardagi harakatlar muvaffaqiyati bevosita olishuvdagi g'alabani yoki mag'lubiyatni belgilab beradi) muntazam yuzaga kelishida;

- natijaga erishish maqsadida raqibga bevosita ta'sir ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan qatnashchilarning olishuv davridagi keskin shaxsiy qarama-qarshiliklarida aks etadi.

Shu bilan birga bokschilar musobaqa faoliyatining texnik-taktik tarkiblarini tahlil qilish uchun jangovar harakatlarning tanlanishi, tayyorlanishi va qo'llanilishini belgilab beruvchi muayyan holatlarni hisobga olish zarur. Ular orasida eng muhimlari quyidagilar:

- harakatlar, jang olib borish vaziyatlarining taktik mohiyatini belgilab beruvchi omillarning har xil darajadagi ahamiyati;

- turli-tuman vaziyatlarda va hujum hamda himoyalanişlar turlari orasidagi o'zaro almashinuv imkoniyatlari keng bo'lganda ularni erkin tanlash;

- hujum qilish va taktik yechimlarni oldindan ko'zlab qabul qilish sharoitlarida raqib hujumiga qarshilik ko'rsatish turlarini tanlashda taktik izlanishlarning muqobilligi;

- ko'p sonli vaziyatlarning tasodifiyligi, ulardagi harakatlarning muvaffaqiyati sportchi maxsus xususiyatlarining namoyon bo'lishiga asoslanadi;

- olishuvda maqsad yoki harakat reaksiyasi darajasida qabul qilinadigan taktik qarorlardan foydalanishning miqdori va vaziyat jihatidan noaniqligi;

- dastlabki masofalar va ularni bellashuv davomida o'zgarishi parametrlarining noaniqligi;

- namunaviy dastlabki fazaviy hamda yakuniy holatlarda hujum va himoyalaniş parametrlarining variantliligi.

Musobaqa faoliyatining ushbu tavsiflari usullarning namunaviy tarkibining shakllanishini, har xil turdagi harakatlar va ularni tayyorlash hamda qo'llashning taktik tarkiblari ahamiyatini, musobaqalarda harakat va psixik sifatlarning namoyon bo'lishini belgilab beradi.

Sportchilarning musobaqa faoliyati va erishilgan tayyorgarligining obyektiv tavsiflarini taqqoslash pedagogik ta'sirlarning muvofiqlik darajasini nazorat qilishga imkon yaratadi, qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari, uslublari hamda sharoitlari tarkibi va nisbatlarini optimallashtirish, uning ixtisoslashuvi darajasini oshirish istiqbollari ochib beradi.

Boks sport faoliyatining eng murakkab turi hisoblanadi. Sportchi boks bilan shug'ullanayotib, harakatlar (usullar) va taktik vazifalar (maqsadlar) birlashtirilgan maxsus namunaviy operatsiyalarni o'zlashtirib boradi. Bunda bokschilarning boks olishuvdagi harakatlari

turli-tumanligi, murakkab harakat koordinatsiyasi va kutilmaganda yuzaga keladigan hamda tez o'zgaruvchan taktik vaziyatlar sharoitlarida ularning tez va aniq bajarilishiga qo'yiladigan yuqori talablar bilan tavsiflanadi.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, bokschilarning olishuvdagi harakatlari turli-tuman shartli refleksli aloqalarning hamma xususiyatlarini o'z ichiga oladigan murakkab harakat aktlari hisoblanadi. Haqiqatan, ular oddiy, tanlab bajariladigan, tabaqalashgan, antisipatsiyali harakat reaksiyalarining murakkablashtirilgan modeli sifatida ko'rib chiqilishi mumkin. Shunday harakat variantlari borki, ularda latent davri oddiy reaksiya qilishga kiradi, motor tarkibi esa (ya'ni usulning o'zi) ko'p sur'atli murakkab harakat akti tuzilishi bo'yicha bajariladi. Ushbu sxema ko'p sonli hujum harakatlari – fintlar (aldashlar) bilan bajariladigan hujumlarga yoki kombinatsiyalashgan hujumlarga xos.

O'z navbatida, shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, sportchi bu paytda motor tarkibi oddiy reaksiya qilish sxemasiga mos bo'lgan harakat bilan reaksiya qilishi kerak bo'ladi, yashirin davr esa ko'pincha tabaqalashgan xususiyatga ega reaksiyalarga yaqin, jumladan, qarshi hujumlar, tayyorlanishga nisbatan qarshi hujumlar.

Bunda olishuvdagi har qanday harakat nafaqat raqibning, balki o'z harakatlarining masofaviy hamda lahzali tavsiflarini oldindan idrok etish sharoitlarida bajariladi.

Olishuvda harakatlarni amalga oshirish paytida vaqt va makonda mo'ljallanish olish namunaviy holatlar hamda harakatlarni jangovar tik turishlar, burilishlar va siljib yurishlar, sakrashlarni (ularni buzmaganda) saqlab qolish zaruriyati bilan uyg'unlashadi. Chunki xatoliklarning paydo bo'lishi ohir-oqibat olishuvlar natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bokschilarning harakatlarni vaziyatga qarab qo'llashga bo'lgan tayyorgarlik darajasi bo'yicha bokschilar hatti-harakatlarini baholayotib, oldindan ko'zlangan harakatlarni ajratish zarur. Bunday harakatlarni ko'p jihatdan oddiy reaksiya tezligiga asoslangan harakatlar qatoriga kiritish mumkin.

Ularni janglarda amalga oshirish mexanizmi raqibning ma'lum bir harakatlarini kutish ehtimolligi bilan belgilanadi.

Ekspromptli harakatlar ko'pincha tanlash reaksiyalariga asoslanadi. Ular bokschining olishuvdagi o'zgaruvchan vaziyatlarda doimiy mo'ljallanish jarayonida amalga oshiriladi.

Bunda harakatlarning eksprompt tarzda tanlanishi ularni olishuvda amalga oshirish uchun masofa tanlanishi bilan birga olib boriladi. O'z

navbatida, oldindan ko'zlangan-ekspromptli harakatlar olishuvning oldindan ko'zlanib boshlanishini o'z ichiga oladi, bunda olishuvning eksprompt tarzda yakunlanishi nazarda tutiladi.

Qo'llar bilan harakat qilish va siljib yurishlarni bajarish texnikasi tanlab olinadigan taktik maqsadlar bilan uyg'unlashtirilishi lozim. Ular o'rtasidagi muvofiqlik darajasi ularning qo'llanilishi raqibda reaksiya qilish vaqtining qanchagacha uzayishini keltirib chiqarishiga hamda uning nomuvofiq reaksiyalarining tezlashishiga qarab baholanadi. Shu sababli yakkakurash vositalari (ularni muvaffaqiyatli amalga oshirish raqibning mumkin bo'lgan keng qamrovli reaksiya qilishlariga bog'liq) raqiblarga oldindan ishora bo'lib xizmat qiladigan ortiqcha harakatlarsiz bajarilishi kerak.

O'z navbatida, tez yaqinlashishlar va masofadan hujumlar qilish, katta tezlikdagi keskin va yuzaki aldashlar (fintlar) raqibning javob harakat reaksiyalarini tezlashtiradi, uning reaksiya qilishlarini yanada shiddatli qiladi.

Boks taktikasi tahlili uning bir qator tarkiblarini ajratishga imkon beradi, ularni hisobga olish juda muhim, jumladan:

- maqsadlar va harakatlarni tanlashda turli-tumanlik;
- jang epizodlari oldidan va umuman olishuvda vaqt tanqisligi;
- siljib yurishlar uchun xududning (joyning) cheklanganligi;
- raqibning niyatlari to'g'risidagi axborotning yetarli emasligi;
- maqsad va harakatlarni yashirish yoki niqoblash majburiyligi.

Bokschilar taktik kurashining asosi - bu uning boshidan to'qnashuvli ekanligidir. To'qnashuvchanlik kurashning murakkab modelini nazarda tutadiki, unda har bir raqib o'z raqibiga muvaffaqiyatli zarba berish uchun zarur vaziyatni yaratishga intiladi.

Yakkakurashning to'qnashuvchanligi harakat va sensor mohiyatiga ko'ra farqlanishi tufayli vaqt va makon tanqisligini hosil qiladi, bu taktik sxemalar hamda maqsadlar mazmuniga katta ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida, jangdagi taktik fikrlash raqibiga nisbatan tezroq harakat qilib, undan o'zish xususiyatiga ega bo'ladi hamda bir zumda va aniq yechimlarni, harakat operatsiyalarining aniqligi hamda tezligini, yuzaga kelgan vaziyatlarda namoyon bo'ladigan shartli refleksli aloqalarning mustahkamligini taqozo etadi. Bunday musobaqa sharoitlari, shubhasiz, bokschilarning aqliy sohasiga ta'sir ko'rsatadi, uning chegaralarini kengaytirib, faoliyatning mantiqiy tuzilishini hamda fikrlash jarayonlarining tez kechishini takomillashtiradi.

Bokschilar olishuviga xos bo'lgan an'anaviy taktik kategoriyalarga quyidagilar kiradi:

- hujum qilish va hujumga qarshilik ko'rsatish uchun payt tanlash va tayyorlash;
- to'satdan yuzaga keladigan vaziyatlarda mo'ljal olish tezligi;
- qarorlar qabul qilish va ularni olishuvda amalga oshirish;
- hujum oldidan optimal masofani tanlash va uni siljib yurish paytida saqlab qolish.

Ushbu holatlar maxsus axborot tahlilini to'ldiradi, jumladan:

- harakatlarning natijaliligi mezonlarini hisobga olish;
- namunaviy harakatlar va olishuv vaziyatlarining taktik mohiyatini bilish;
- ma'lum bir uslubda jang olib boruvchi sportchilarga qarshi yakkama-yakka olishishning samarali usullari to'g'risida ma'lumotlar;
- musobaqalarda qatnashish tajribasidan olingan dalillarni taqqoslash.

Olishuvda alohida harakatning tanlanishi shaxsiy hujumni va raqibning mumkin bo'lgan hujumlariga qarshilik ko'rsatuvchi vositalarni tayyorlash o'rtasidagi izlanishlarning ikkiga ajralishi bilan kuzatiladi. Undan tashqari, jang olib borish taktikasining muqobil turlarini, shuningdek, harakat turlari - oddiy hujum yoki aldatchi hujumlar, himoya yoki qarshi hujumni tanlash har doim yakkakurashlarga xosdir. Shu sababli to'qnashuvli va shaxsiy qarama-qarshilik bokschilarning texnik-taktik, irodaviy va aqliy xususiyatlari bilan birgalikda olishuvga yuqori emosional keskinlik beradi. Buning ustiga, muqobil harakatlar orasidan tanlab olishning zudlik bilan amalga oshirilishi (u shaxsiy hujumni boshlash uchun payt poylash sharoitlarida raqib harakatlarini kutish bilan kuzatiladi), ilgariroq harakat qilishga bo'lgan o'zaro intilish har bir olishuvga ekstremal keskinlik beradi.

Bokschilar jangining o'ziga xos xususiyati hujum va himoya texnikasida, taktik repertuarni tanlashda, reaksiya aniqligi va tezligini namoyon qilish shartlarining o'ziga xosligida, texnik-taktik tayyorgarlikning ayrim uslublarini qo'llashga qaratilgan yuqori talablarda yorqin ifodalangan.

Biroq bokschilarning olishuvlari, odatda, tez o'tadi, hujum qilish yoki himoyalash davomida kutilmaganda masofani o'zgartirish paytida texnikani saqlab qolish qiyinchiligi yanada ortadi. Shuning uchun turli xil harakatlarni takomillashtirib borgan sayin oldindan shartlashilgan, shuningdek, murabbiy yoki raqib tomonidan to'satdan hosil qilinadigan ko'p sur'atli mashqlarda ularni mashqlantirishga ko'p vaqt ajratish lozim.

Shuningdek, bokschilar bilan mashg'ulot ishida shuningdek, shunday holatni hisobga olish kerakki, jangda g'alabaga erishish uchun turli xildagi hujum va himoyalash vositalarining ahamiyati bir xil emas. Shunday uslubiy usullar va pedagogik vaziyatlar ustun bo'lishi lozimki, ular texnika va taktikani takomillashtirish jarayonini eng natijali jangovar harakatlarni (ularning asosiy turlari o'rtasidagi miqdoriy nisbatlar optimallashtirilganda) egallashga qaratishga yordam berishi zarur.

Jangchilarning yaxshi manyovr olib borishi, kutilmaganda hujum uyushtirishga bo'lgan intilishi, kutilmaganda bajarilgan hujumlarga qarshilik ko'rsatish ishonchligini ta'minlovchi ko'rish hamda taktil reaksiya tezligi va aniqligi yuqori sport natijalariga erishish uchun shart-sharoitlar yaratadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Nokautni izohlab bering?
2. Sur'at taktikasini izohlab bering?
3. Boks texnikasining umumiy tushunchasi haqida ma'lumot bering?
4. Uzoq masofa qanday aniqlanadi?
5. O'rta masofa qanday aniqlanadi?
6. Yaqin masofa qanday aniqlanadi?
7. Mashqlarni olib borishning eng keng tarqalgan shakllari haqida ma'lumot bering?
8. Bokschining mashg'uloti haqida ma'lumot bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

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 2020-yil 5-noyabrdagi "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida" gi Qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099 sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.

4. Агеев Н.Ф. Боксёрские лапы и их использование в процессе подготовки спортсменов-боксёров: методические рекомендации — Н.Новгород: ННГАСУ, 2015. — 37 с.

5. Abdiev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Ped. fan. dok. dis. avtor.. -T.2004. -56 s.

6. Атилов А. Современный бокс - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003. - С.12-15.

7. Айракелян Р.В. Методики тренировки боксеров в условиях спортивных сборов. // Ж.: ТиПФК, №4, 2006. - С. 13-15.

8. Анохин П.К. Теория функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. -134 с.

9. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие.- Г.Д.Бабушкин.- Омск: Изд-во СибГУФК., 2017. -112 с.

10. Баранов В. П. Современная спортивная тренировка боксера: практ. пособие. В 2 т. Т. 1. / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. Гомел: Сож, 2008.-360 с.

11. Байкулбаев Б.С. Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки в боксе: учебное пособие. - Алматы: Казахский национальный университет им. ал-Фараби, 2014. - 80 с

12. Боренов А.Ю. Управление спортивной подготовкой квалифицированных боксеров. Журнал «Успехи современной науки и образования». - Том4, №10, 2016. - 127-129 с.

II BOB. "YASSI QO'LOPLAR"DAGI MASHQLARDA BOKSCHINING ASOSIY HARAKATLARI VA JANGOVAR XATTI-HARAKATLARINI TAKOMLASHTIRISH

2.1. Mashg'ulot jarayonida boks "yassi qo'qoplari"dan foydalanish vazifalari

Bokschini tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan keng tarqalgan sport anjomlari (trenajerlar)dan biri bokschilar "yassi qo'lqopi"dir. Boks (murabbiylar) "yassi qo'lqoplari" murabbiy sport anjomlarining eng muhim elementi hisoblanadi.

Boks "yassi qo'lqoplari" – bu murabbiyning universal anjomi (trenajer) bo'lib, bokschilarni texnik-taktik tayyorlash maqsadida:

- bittalik va zarbalar seriyalari texnik-asini takomillashtirish;
- zarbalar va himoyalanihlarni birlashtirish, raqib harakatlarini modellashtirish;
- 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).

“Yassi qo‘lqoplar”da o‘tkaziladigan mashqlarning natijadorligi nafaqat murabbiyga yoki sherigiga, balki uning o‘ziga ham bog‘liq.

2.1.1. Boks “yassi qo‘lqop” turlari

Boks “yassi qo‘lqoplari” charmdan yoki chamni 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 (7-rasm).



7- 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.

2.1.2. “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 boksda 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 bokschi 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.

“Yassi qo‘lqoplar”ni yon tomonlarga yoki oldinga uzatish bokschi zarba aniqligi va masofani hamda nishonni his qilishni hosil qilishga to‘sqinlik qiladi.

Murabbiyda bokschilar zarba harakatlarini to'g'ri amortizatsiyalash (yumshatish) ko'nikmasining mavjudligi muhimdir. Murabbiy bunday zarbalarda orqaga ketib qolmasligi va "yasssi qo'qoplar"ni yon tomonlarga uzatib yubormasligi, "yassi qo'lpoplar"ning zarbani qarshi oluvchi harakat qilishiga yo'l qo'ymasligi zarur.

2.1.3. Qo'llarda zarba berish texnikasining umumiy tushunchasi

Qo'l zarbalari - boksda hujumning asosiy vositasi, texnik qurollanganlikning muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Qo'lda zarba berishda raqib gavdasining ma'lum bir joyiga tegish va uning jangovar qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatish maqsadida zarbalarning ma'lum bir kuchiga erishish lozim. Zarba berish harakatlarining aniqligi harakat tezligi va davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatni boshqarish shunchalik murakkab bo'ladi, zarba harakati qanchalik qisqa bo'lsa, unga ta'sir ko'rsatish shunchalik murakkab bo'ladi. Shuning uchun qo'l zarbalari samaradorligi harakat yuqori tezliklarda bajarilayotganda uni boshqara olish imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Zarba harakatlarida gavdaning ayrim bo'g'inlari qatnashib, ular ma'lum bir ketma-ketlikda ishga jalb qilinadi. Gavda pastki qismining zarba berish mexanikasida ishtiroki quyidagi uch bo'g'imli kinematik zanjir bo'yicha sodir bo'ladi: oyoq kafti, boldir, son. Bu kinematik zanjir gavdaga qo'zg'alma harakat berib, tos aylanishining tezlanishiga imkon yaratadi. Chap oyoqqa tayanilganda, aylanish chap oyoq kafti va chap tos-son bo'g'imi orqali o'tuvchi vertikal o'q atrofida, o'ng oyoqqa tayanilganda o'ng oyoq kafti va o'ng tos-son bo'g'imidan o'tuvchi o'q atrofida ro'y beradi.

Takroriy zarbalar. Bu zarbalar, asosan, chap qo'l bilan boshga to'g'ridan-to'g'ri va yon zarbalarni o'z ichiga oladi. Ular uzoq masofadan turli taktik maqsadlarda qo'llaniladi: hujumga tayyorgarlik ko'rish, raqib hujumini to'xtatish, uzoq masofani ushlab turish, turli maqsadlarda harakatlarini kuchaytirish va hokazo. Chap qo'lda to'g'ridan boshga takroriy zarbalar. O'ng qo'l yassi qo'lpop bosh balandligida, nishon tekisligi bokschiga qaragan holda:

a) murabbiy bokschining oldida har tomonga harakatlanib, uning oldiga vazifa qo'yadi - uzoq masofani saqlash va harakatlanayotganda, yana urish;

b) bokschi chekinayotgan murabbiyni tez-tez «ta'qib» qiladi ikkinchi zarbalar;

c) oldinga siljishda murabbiy bokschini "hujumi"ni to'xtatuvchi takroriy zarbalarga qarshi turishga chaqiradi.

Eslatma. Yuqoridagi barcha takroriy zarbalar kuchli o'ng zarba bilan birlashtirilishi mumkin, takroriy zarbalardan keyin qo'llaniladi.

Chap qo'lda yondan boshga takroriy zarbalar. Bu zarbalar birinchi navbatda raqib himoyasini ochish va kuchli o'ng qo'lni boshga yetkazish uchun ishlatiladi. Bokschi ushbu texnikani mashq qilganda, murabbiy chap qo'l yassi qo'lpopni o'ngga tekis ushlab turadi va unga yondan zarbalar beradi. Chapga o'tib, bokschi boshiga kuchli o'ng qo'lida zarba berish uchun qulay boshlang'ich pozitsiyasiga kirishga harakat qiladi. Murabbiy bu zarbani o'ng qo'l yassi qo'lpopni bosh balandligida ushlab turadi.

Hujum zarbalari. Barcha asosiy boks zarbalari yassi qo'lpop mashqlari uchun hujumkor zarbalar sifatida ishlatilishi mumkin. Hujum zarbalaridagi mashqlar zarbani tayyorlash zarurati bilan murakkablashadi. Ushbu tayyorgarlik chap qo'lning soxta zarbalari bilan amalga oshirilishi kerak.

Yassi qo'lpopni nishon tekisligi bilan aniq hujum zarbasiga qarab ushlab, bokschining oldida harakatlanadigan murabbiy uni harakatini to'xtatmasdan zarbaning masofasini hisoblashga majbur qiladi.

To'g'ridan boshga zarba. O'ng qo'l yassi qo'lpopga zarba berishga tayyor bo'lgan murabbiy bokschining manyovr xarakatlari uchun nishon sifatida chap qo'l yassi qo'lpopni bel balandligida ushlab turadi.

To'g'ridan va yon tomondan aldamchi zarbalar bokschi tomonidan chap qo'li bilan amalga oshiriladi.

O'ng qo'lda yondan boshga. To'g'ridan yoki yon tomondan aldamchi zarba berish uchun murabbiy chap qo'l yassi qo'lpopni bel balandligida ushlab turadi. Bokschi hujumga tayyorgarlik ko'radi, murabbiy asosiy hujum zarbasini o'ng qo'l yassi qo'lpopni qo'llaydi.

Qarshilovchi zarbalar. Yassi qo'lpop (asosan chap) bilan hujum zarbasini imitatsiya qilib, ikkinchisini qarshi zarbani qabul qilishga tayyor holda ushlab turgan holda, murabbiy bokschida turli xil himoya turlari bilan birgalikda qarshi va javob zarbalarining kuchi va aniqligini rivojlantirishi mumkin.

Chap qo'lda to'g'ridan boshga qarshilovchi zarba. Chap qo'lda to'g'ridan boshga zarbani imitatsiyaa qilish va o'ng qo'l yassi qo'lpopni bokschining qarshi zarbasi ostiga qo'yish orqali murabbiy bokschi qanday himoya turiga qarshi zarba berishini aniqlaydi. Bu erda bokschi o'ng kafti zarbasi uchun to'sish bilan himoyalaniishi mumkin.

O'ng qo'lda to'g'ridan boshga qarshilovchi zarba. Boshga to'g'ridan yoki yon tomondan zarba berish uchun chap qo'l yassi qo'lqopni foydalanish va o'ng qo'l yassi qo'lqopni bosh darajasida ushlab turish, murabbiy unga qarshi zarba berishga tayyor bo'lishi kerak.

Murabbiyning boshga hujum zarbasini imitatsiya qilishi bokschi ga tez qarshi zarba berish uchun signal bo'lishi kerak.

O'ng qo'l bilan boshga qarshi to'g'ridan-to'g'ri zarba berish bilan birgalikda himoya qilishning eng yaxshi usullari chap oyoqni chapga qo'yib, chapga qochishdir.

Javob zarbalari. Chap qo'li bilan bokschi ga hujum qilib, o'ng qo'l yasi qo'lqopni oldindan belgilangan javob zarbasini qabul qilishga tayyor holda ushlab, murabbiy himoya o'rnatadi va u bilan birgalikda bokschi javob qaytaradi. Bu holatda eng qulay himoya orqaga chekinishdir, shundan so'ng har qanday javob zarbasini berishi mumkin.

Qo'shaloq zarbalar. Qo'shaloq zarbalar hujum va qarshi hujumda taktik jihatdan qo'llaniladi. Qo'shaloq to'g'ridan boshga zarba. O'ng qo'l yassi qo'lqopni bosh darajasida nishon tekisligida bokschi ga qaratib ushlab, o'quvchining zarbalari tezligi va aniqligiga e'tibor beradi va ularni aldamchi harakatlar bilan tayyorlaydi.

Chap qo'lda pastdan tanaga va to'g'ridan boshga zarba. Ushbu zarbalar tartibini oldindan aniqlab, murabbiy zarbalar yo'nalishi bo'yicha yassi qo'lqopni chap qo'l yassi qo'lqopni pastroq bel darajasida va o'ng qo'l yassi qo'lqopni bokschi ga qarab bosh darajasida ushlab turadi.

Qisqa zarbalar bilan hujumga tayyorgarlik ko'rayotganda, bokschi yig'ilgan holatda murabbiyga (zarbalar oralig'ida) yaqinlashishi kerak. Shu bilan birga, u qulay boshlang'ich pozitsiyasini yaratadi.

To'g'ridan boshga qarshilovchi qo'shaloq qarshi hujum zarbasi. O'ng qo'l yassi qo'lqopni bosh balandligida bokschi ga tekis tutib, murabbiy o'ng qo'lda bokschi ning boshiga hujum qilmoqchi bo'lgandek, tanasiga yolg'on to'g'ri chap zarbani "tashlaydi". Ushbu yolg'on zarba bokschi ga yaqinlashib kelayotgan hujum zarbasidan oldin to'g'ridan boshga qshaloq zarba (chap va o'ng) bilan tezkor qarshi hujum uchun signal bo'lib xizmat qilishi kerak.

Yondan boshga qarshilovchi qo'shaloq qarshi hujum zarbasi. Bokschi ga raqibni ushlab qolishdan qochishga va shu bilan birga jangda faol bo'lishga o'rgatib, murabbiy unga orqaga harakatlanayotganda qarshi zarbalar berish vazifasini qo'yadi. Buning uchun murabbiy xuddi qo'llari bilan ushlab olmoqchi bo'lgandek bokschi ga qadam qo'yadi. Murabbiy bokschi uchun qulay vaqtni tanlab, kutilmaganda yassi qo'lqopni uning

oldiga ko'tarib, ularni bir-biridan qisqa masofada ushlab turadi. Murabbiyning bu harakati bokschi ga yassi qo'lqoplari bilan ko'rsatilgan yondan boshga qarshilovchi qo'shaloq (chap - o'ng) bilan tezda qarshi hujumga o'tishi uchun signal bo'lib xizmat qilishi kerak.

O'ng qo'lda yondan boshga va chap qo'lda pastdan tanaga qo'shaloq qarshilovchi zarba. O'ng qo'l yassi qo'lqopdan foydalanib, boshga to'g'ridan hujum qilish uchun murabbiy bokschi dan orqaga qarab bu zarbadan himoya qilishni so'raydi. Boshiga tez qarshi o'ng tomondan zarba berish uchun bokschi qulay boshlang'ich pozitsiyasiga kelishi kerak. O'ng qo'l yassi qo'lqopni o'ngga zarba berish uchun nishon sifatida tezda ishlatib, murabbiy bir vaqtning o'zida chap yassi qo'lqopni oldinga siljitadi va pastdan chap bilan tanasiga keyingi ikkinchi zarbani oladi. Bokschi ikkala zarbani ham muammosiz birlashtirishni o'rganishi kerak.

Zarbalar seriyasi

Jangda zarbalar seriyasi hujum yoki qarshi hujumni rivojlantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Hujum va qarshi hujum birinchi navbatda odatiy sxema bo'yicha qismlarga ajratilgan usulda o'rganiladi:

a) hujumga tayyorgarlik, hujum zarbasi, ketma-ket zarbalar bilan hujumni rivojlantirish;

b) qarshi yoki javob zarbasi bilan birlashtirilgan qarshi hujum himoyasi, bir qator zarbalar bilan qarshi hujumni ishlab chiqish;

Hujum va qarshi hujumning barcha bosqichlari yassi qo'lqoplar bilan mashqlarda alohida o'rgatiladi va keyin to'liq harakatga birlashtiriladi. Yassi qo'lqoplar bilan mashqlarda bir qator zarbalarni o'rganayotganda va ularni birlashtirganda, bokschi bu seriyalarni jang uchun tayyor va o'zgarmas model deb hisoblamasligi kerak.

Mashqlardagi zarbalarni yassi qo'lqoplar bilan birlashtirishning ko'plab variantlari mavjud. Ketma-ket mashq qilish orqali bokschi faqat jangda ularni tez va oson almashtirish uchun zarbalarni birlashtirish qobiliyatini rivojlantiradi.

Zarbalar seriyasi bilan hujum: boshga ikkita to'g'ridan zarba (chap - o'ng) - pastdan tanaga uchta zarba (chap - o'ng - chap) yon tomondan boshga o'ng bilan.

Ushbu hujumni manevr va aldamchi harakatlar bilan tayyorlab, bokschi boshiga (murabbiyning o'ng qo'l yassi qo'lqop bilan) ikkita tez o'zgaruvchan to'g'ridan zarba beradi, ikkinchi zarbani (o'ng bilan) kuchaytiradi. Tanani yo'naltirish va muvozanatlash uchun ishlatiladigan qisqatana fusdan so'ng, bokschi pastdan (chap o'ng chapdan)

murabbiyning chap qo'l yassi qo'lqobiga urg'u bermasdan uchta tez zarba beradi. Bokschi so'nggi zarbani (o'ng tomonda) murabbiyning o'ng qo'l yassi qo'lqobiga qattiq zarba beradi, u bosh balandligida chap tomonda tekis ushlab turadi. Hujumdan so'ng, bokschi tezda jangovar pozisiyaga qaytishi kerak.

Zarbalar seriyasi bilan qarshi hujum. Har bir qarshi hujumning asosiy sharti aniq boshlanishdir. Bunda bokschi raqibning (murabbiyning) hujum zarbasidan qochib, raqibning (murabbiyning) tegishli himoyasidan foydalanadi, amal qiladi va javob zarbasi beradi, keyin esa ketma-ket zarbalar bilan qarshi hujumni rivojlantiradi.

Qarshi hujumni osonlashtiradigan eng yaxshi himoya bu qarshi barcha hujum zarbalariga qarshi ishlatiladigan orqaga harakatdir. Bokschi orqaga harakatlanayotganda tanasining holati bo'yicha raqibning tanasida ochiq joyni payqashi va qanday zarba bilan qarshi hujumga o'tishni hal qilishi kerak. Orqaga chekinishi orqali bokschi qarshi hujumning birinchi zarbasi uchun qulay boshlang'ich pozitsiyasiga kelishi kerak.

Yassi qo'lqoplar bilan mashqlarda murabbiy qarshi hujumning birinchi zarbasini, shuningdek ketma-ketlikni tashkil etuvchi keyingi zarbalar tartibini oldindan aniqlaydi. Masalan, bokschi orqaga qadam qo'ygandan so'ng (boshga to'g'ridan zarba berishdan himoya qilish uchun) murabbiy o'ng qo'l yassi qo'lqopni oldinga suradi va shu bilan bokschini chap qo'li bilan boshiga to'g'ridan zarba berish bilan javob berishga chaqiradi. Bu zarba bir qator zarbalar bilan qarshi hujumning boshlanishi bo'lib xizmat qiladi.

Ketma-ket zarbalar bilan qarshi hujum. Ushbu qarshi hujumning boshlanishi himoya bilan birlashtirilgan qarshi zarba bo'lib, uning yordamida bokschi "raqib" (murabbiy) ning hujum zarbasidan qochadi va keyin bi zarbalar seriyasi bilan qarshi hujumni rivojlantiradi.

Masalan: murabbiy chap qo'l yassi qo'lqop bilan boshiga hujum qiladi, bokschiga chap tomonga harakat qilib, o'zini himoya qilishni taklif qiladi. Qisqa tanafusdan so'ng, bokschi "raqib" (murabbiy) tanasining holatini aniqlab, pastdan tanaga (murabbiyning o'ng qo'l yassi qo'lqop) va urg'ulangan ikkita zarbadan (chapdan - o'ngga) iborat ketma-ket qarshi hujumni ishlab chiqadi.

Chap qo'lda to'g'ridan zarba berish. Zarba jangovar tik turishdan beriladi, chap musht nishonga yaqin turadi. Mushtning harakat yo'li qisqa bo'lganligi sababli, chap qo'lda beriladigan to'g'ridan zarbalar tez va aytarli aniq zarba sifatida qo'llaniladi (8-rasm).



8-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish

Zarbani to'g'ri yumshatish murabbiylar va bokschilar qo'llarining shikastlanishi mumkinligidan saqlaydi.

O'ng qo'lda zarba berish. Zarba jangovar tik turishdan beriladi. O'naqaylar uchun o'ng musht, chapiga qaraganda, nishondan uzoqroqda turadi, shuning uchun bunday zarbalar ko'pincha kuchli zarbalar sifatida qo'llaniladi. Biroq o'ng mushtning nishongacha bo'lgan ancha uzun yo'li raqibga samarali himoyani tashkil etishga imkon beradi. Shu sababli o'ng qo'lda to'g'ridan bittalik zarbalar chap qo'lda to'g'ridan beriladigan zarbalarga nisbatan kamroq qo'llaniladi (9-rasm).



9-rasm. Oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish

Bokschi qo'lqopiga tegishi bilan murabbiy qo'l panjasi bilan yuqoridan-pastga harakat qiladi, buning natijasida qo'lqop "yassi qo'lqop" yuzasi bo'ylab harakatlanadi – bu bilan zarba yumshatiladi.

Yon tomondan zarbalar. Boksda yon tomondan zarbalar deyarli tez-tez qo'llaniladi. Ular katta samara bilan ham kuchli, ham tez zarbalar sifatida bajarilishi mumkin. Chap qo'lda yon tomondan boshga zarba bu vaqtda ikkinchi oyoqning joylashishi avvalgi holicha qoladi, gavdaning boshqa bo'g'imlari holati esa o'zgarishsiz bo'ladi (10-rasm).

Yondan zarbalar berishda mos ravishda o'ng va chap qo'lda yondan zarbalarni qabul qilib oluvchi ham o'ng, ham chap "yassi qo'lqoplar" qo'llaniladi.

Bitta "yassi qo'lqop"ning o'zidan foydalanish mumkin, bunda uni harakatlanayotgan chap qo'lqop tomonga burish zarur.



10-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba berish

O'ng qo'lda yondan boshga zarba berish. O'naqay bokschiqa qarshi, xuddi chapaqay bokschiqa qarshi kabi, qisqa zarbalar eng ko'p va tez qo'llaniladi. Jangovar tik turishda bokschining o'ng mushti nishondan nisbatan uzoqroqda turadi. Zarba harakatida u nishongacha ancha yo'lni bosib o'tadi va raqib hujum qilayotgan bokschining niyatini anglab olishga hamda samarali himoyani tashkil etishga ulguradi. Shuning uchun hujumda uzun zarbalar nisbatan kam va ko'proq chapaqay bokschiqa qarshi qo'llaniladi. Bokschi "kuchga" ko'rsatma berilgan zarbani bajarish paytida bir vaqtning o'zida o'ng oyoqda tayanchdan deysinib, gavdasini vertikal o'q atrofida buradi. Birmuncha kechroq qo'l tirsak bo'g'imidan

yoziladi va o'sib boruvchi tezlik bilan nishon tomonga harakatlanadi (11-rasm).



11-rasm. Oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish



12-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda pastdan boshga zarba berish

Chap qo'lda pastdan boshga zarba berish. Raqibning o'ng qo'li gavdasini himoyalamagan paytda qisqa zarbalar tez-tez qo'llaniladi. Amaliyotda ko'proq kuchli zarba sifatida qo'llaniladi. "Kuchga" ko'rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida dastlab tayyorlov harakatlari bajariladi: gavda og'irligi tezda oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi (UOM tayanchning chap chegarasiga ko'chadi), gavda vertikal o'q atrofida biroz chapga buriladi, chap qo'l tirsagi orqaga uzatiladi, bunda musht orqaga-pastga harakatlanadi. Siltanish holati hosil qilinadi. Keyinchalik bir vaqtning o'zida chap oyoqda tayanchdan depsinib, gavda o'ngga buriladi, bunda chap yelka tezda oldinga chiqariladi. Qo'l yelka bo'g'imidan aylantiriladi, musht o'sib boruvchi tezlik bilan yoy bo'ylab pastdan yuqoriga-oldinga nishon tomonga harakatlanadi. Pastdan zarbalarda ko'proq o'ng "yassi qo'lqop" qo'llaniladi, u bosh yoki tana darajasida joylashadi (12-rasm).

O'ng qo'lda pastdan boshga zarba berish. Raqibning chap qo'li nishonga bo'lgan yo'lni to'smagan paytda qisqa zarbalar tez-tez qo'llanilb turiladi. Amaliyotda ko'pincha kuchli zarba sifatida qo'llaniladi, "kuchga" ko'rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida boshlang'ich bosqichda bokschi bir vaqtning o'zida orqada turgan o'ng oyog'ida tayanchdan depsinib, gavdasini vertikal o'q atrofida buradi. Shu bilan birga, o'ng qo'l tirsagi biroz orqaga olinadi, o'ng qo'l mushti yoy bo'ylab orqaga-pastga harakatlanadi. Keyinchalik gavdani chapga burish va o'ng oyoqda tayanchdan depsinish hamda o'ng yelkani oldinga chiqarish davom etadi. Bir vaqtning o'zida tirsakdan bukilgan qo'l (tirsak bo'g'imida harakatlar to'silgan) oldinga harakatlanadi, bunda musht o'sib boruvchi tezlik bilan yoy bo'ylab pastdan yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Musht barmoqlar tashqariga qaratilgan holda buriladi hamda nishonga uzatiladi. Zarba paytida tirsak va yelka bo'g'imlarida harakatlar to'silgan, bu qattiq zarba richagini hosil qiladi. Mushtning nishon bilan o'zaro to'qnashishi bilan bir vaqtda zarbani kuchaytiruvchi qo'shimcha harakat amalga oshiriladi chunki zarba harakatida o'ng musht nishongacha ancha

Chap qo'lda qoringa zarba berish. "Kuchga" ko'rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida dastlab tayyorlov harakatlari bajariladi: gavda og'irligi tezda oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi (UOM tayanchning chap chegarasiga ko'chadi), gavda vertikal o'q atrofida biroz

chapga buriladi, chap qo'l tirsagi orqaga uzatiladi, bunda musht orqaga-pastga harakatlanadi. Siltanish holati hosil qilinadi. Keyinchalik bir vaqtning o'zida chap oyoqda tayanchdan depsinib, gavda o'ngga buriladi, bunda chap yelka tezda oldinga chiqariladi. Qo'l yelka bo'g'imidan aylantiriladi, musht o'sib boruvchi tezlik bilan yoy bo'ylab pastdan yuqoriga-oldinga nishon tomonga harakatlanadi (14-rasm).



13-rasm. Oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda pastdan boshga zarba berish



14-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda pastdan qoringa zarba berish



15-rasm. O'ng oyoqda qadam tashlab, o'ng qo'lda pastdan qoringa zarba berish



Rasm 16. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda to'g'ridan qoringa zarba berish

“Kuchga” ko'rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida boshlang'ich bosqichda bokschi bir vaqtning o'zida orqada turgan o'ng oyog'ida tayanchdan depsinib, gavdasini vertikal o'q atrofida buradi. Shu

bilan birga chap qo'l tirsagi bir oz orqaga olinadi, o'ng qo'l mushti yoy bo'ylab to'g'ridan qoringa harakatlanadi (17-rasm).



Rasm 17. Oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda to'g'ridan qoringa zarba berish

Hujumda qarshilovchi bittalik zarbalar. Qarshilovchi bittalik zarbalar va hujumlar raqibning hujum harakatlariga qarshilik ko'rsatishning samarali vositasi sifatida qo'llaniladi. Qarshilovchi bittalik zarbalarni va hujumlarni amalga oshirish uchun manevr olib borish oqibatida ular ring markazida pozitsion bosim bo'lganda raqibni to'xtatish uchun qo'llaniladi, shuningdek, ring arqonlari va burchaklarida ishlatiladi (18,19,20,21,22,23-rasmlar).



18-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan boshga qarshilovchi zarba



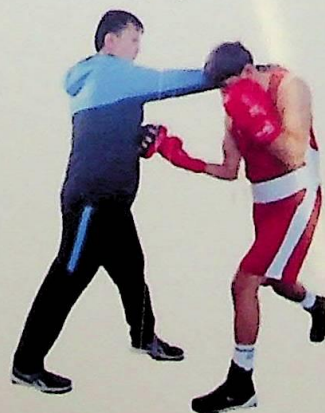
19-rasm. O'ng qo'lda to'g'ridan boshga qarshilovchi zarba



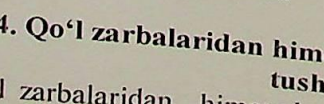
20-rasm. Chap qo'lda yondan boshga qarshilovchi zarba



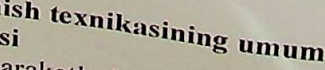
21-rasm. O'ng qo'lda yondan boshga qarshilovchi zarba



22-rasm. Chap qo'lda pastdan qoriga qarshilovchi zarba



23-rasm. O'ng qo'lda pastdan qoriga qarshilovchi zarba



2.1.4. Qo'l zarbalaridan himoyalaniish texnikasining umumiy tushunchasi
Qo'l zarbalaridan himoyalaniish harakatlari arsenalini egallash boksining jangovar qobiliyatlariga ancha ta'sir ko'rsatadi. Himoya-

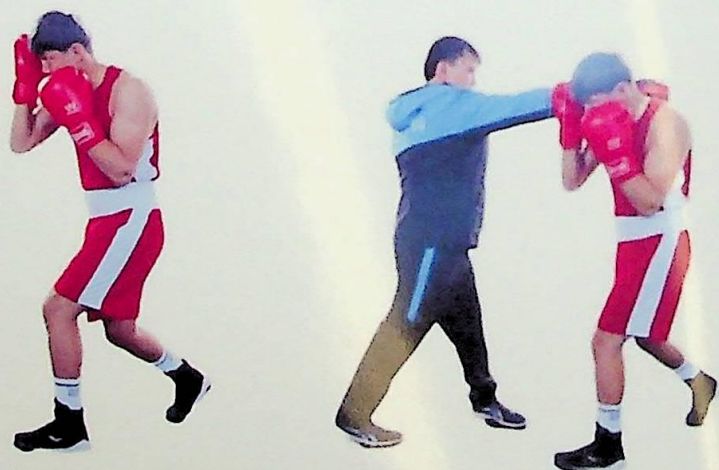
lanishlar gavdaniing nozik joylarini qo'l zarbalaridan ishonchli himoyalash va himoyadan qarshi hujum va hujumga o'tish uchun qulay payt tanlash maqsadida foydalaniladi. Himoyalaniish harakatlari asosida raqibning hujum harakatlarini oldindan bila olish mahorati va o'z hujumini tashkil qilish usullari yotadi. Qo'l zarbalaridan himoyalaniish texnikasida himoyalaniish usullarining uchta sinfi ajratiladi:

1. Qo'llar yordamida himoyalaniish.
2. Oyoqlar yordamida himoyalaniish.
3. Gavda harakati yordamida himoyalaniish.

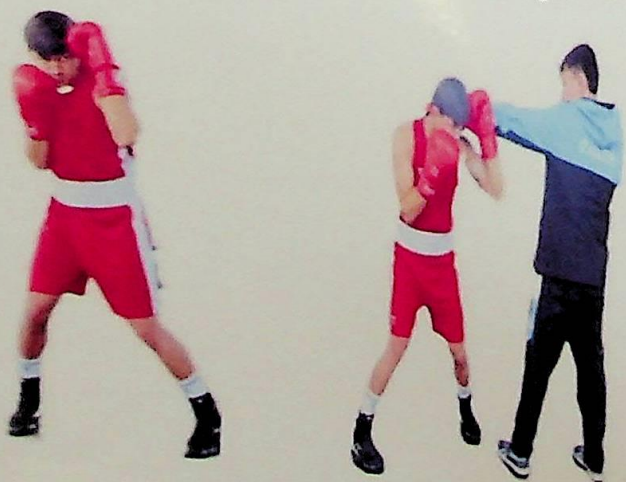
Qo'llar yordamida himoyalaniish. Qo'l bilan himoyalaniishning ustunliklari yuqori ishonchlilik va samaradorlik bo'lsa, kamchilik shuki, bunda zarbaga qarshi harakat qilish uchun qo'llardan foydalanish qarshi hujum harakatlarini to'xtatib qo'yishi mumkin. Qo'llar bilan himoyalaniishda sust va faol himoyalaniishlarni ajratish mumkin:

Sust himoyalaniishga to'sish, qaytarish, blok, faol himoyaga esa, qarshi zarbalar kiradi. To'sish - bu panja, yelka va bilakni to'siq qilib qo'yish bilan raqib zarbasini to'tatishdir. Blok - bu qo'lniing qarshi harakati bo'lib, u raqib zarbasini to'tatuvchi hisoblanadi, unga harakatni optimal amplitudada va tezlikda bajarishga imkon bermaydi. Qarshi zarba - bu qarshi oluvchi zarba bo'lib, u raqib zarba berayotgan paytda ishlatiladi va hujumining avj olishini to'xtatadi. Bu zarba hujum zarbasiga qaraganda nishonga ertaroq yetib borish maqsadida raqib tomonidan beriladigan zarbadan o'zib ketishi lozim. Raqib zarbasini boshida bartaraf etish mumkin, ushbu holda qarshi zarba yoki blokdan foydalaniladi, zarba berish o'rtasida qaytarishdan foydalaniladi, zarba berish oxirida to'sishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Qaytarish - qo'lniing qarshi harakati bo'lib, raqib zarbasi yo'nalishini o'zgartirib yuborishga qaratilgan. Oyoqlar yordamida himoyalaniish. Himoyalaniishning bu sinfi orqaga chekinishga, masofani uzaytirish yoki raqib bilan to'qnashuvdan chiqish maqsadida siljishlar yordamida joylashish o'rni o'zgartirishga asoslangan. Oyoq yordamida himoyalaniish asosiy usullariga orqa va o'ngga qadam tashlab, orqa va chapga qadam tashlab, gavdani burish bilan o'ngga qadam tashlab, gavdani burish bilan chapga qadam tashlab himoyalaniishlar kiradi. Gavda harakati yordamida himoyalaniish. Bu sinf yetarlicha murakkab bo'lib, uning ustunligi shundaki, jangovar holatni saqlab qolgan holda boksining qo'llari raqib hujumlariga qarshilik ko'rsatishdan bo'sh qoladi, bu esa tezlik bilan javob hujumi uchun imkon yaratadi. Tana

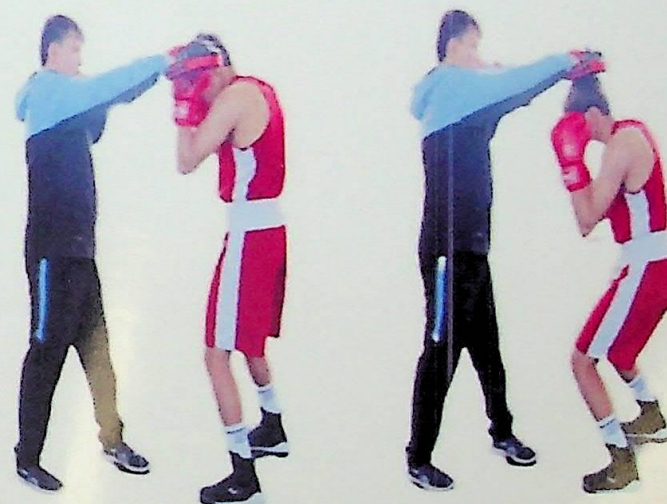
bilan himoyalanishning asosiy usullariga og'ishlar va sho'ng'ishlar kiradi. Og'ishlar - bu joyni o'zgartirmasdan turib zarbadan o'ngga yoki chapga og'ishdir. Zarbadan orqaga og'ish chekinish deb ataladi. Sho'ng'ish - bu joyni o'zgartirmasdan turib raqib zarba berayotganida zarbadan pastga yoki yonga hamda raqib zarba berayotgan qo'lning ostiga harakat qilib zarbadan qochishdir (24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39-rasmlar).



24-rasm. Chap tomonga og'ish bilan himoyalanish



25-rasm. O'ng tomonga og'ish bilan himoyalanish



26-rasm. Chap tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish



27-rasm. O'ng tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish



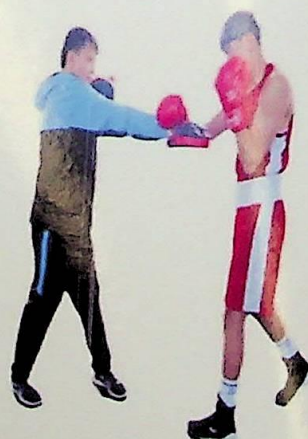
28-rasm. Chap qo'lda tepaga qaytarish bilan himoyalaniş



29-rasm. Chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniş



30-rasm. O'ng qo'lda tepaga qaytarish bilan himoyalaniş



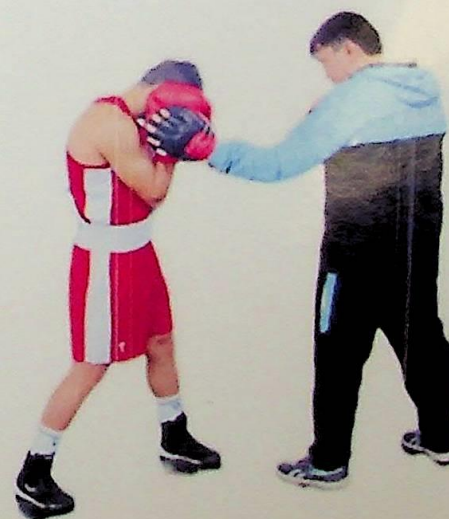
31-rasm. O'ng qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniş



32-rasm. Chap qo'lda to'sish bilan himoyalaniş



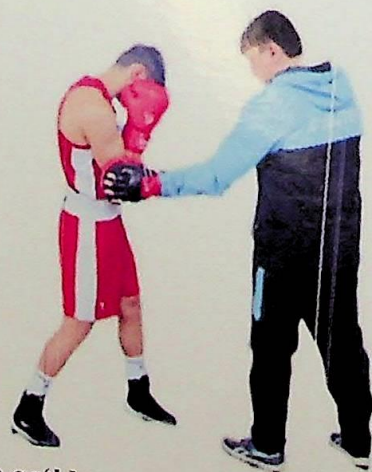
33-rasm. O'ng qo'lda to'sish bilan himoyalaniş



34-rasm. Chap qo'lda boshga zarba berilganda blok bilan himoyalaniş



35-rasm. O'ng qo'lda boshga zarba berilganda blok bilan himoyalaniş



36-rasm. Chap qo'lda qoringa zarba berilganda blok bilan himoyalaniş



37-rasm. O'ng qolda qoringa zarba berilganda blok bilan himoyalaniş



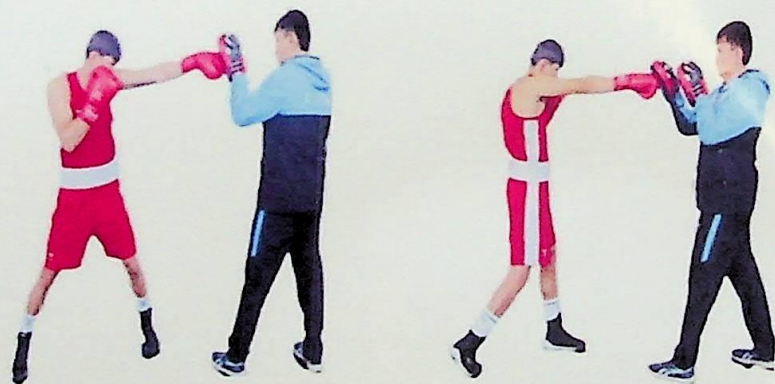
38-rasm . Oyoqlar yordamida orqaga chekinish bilan himoyalaniş



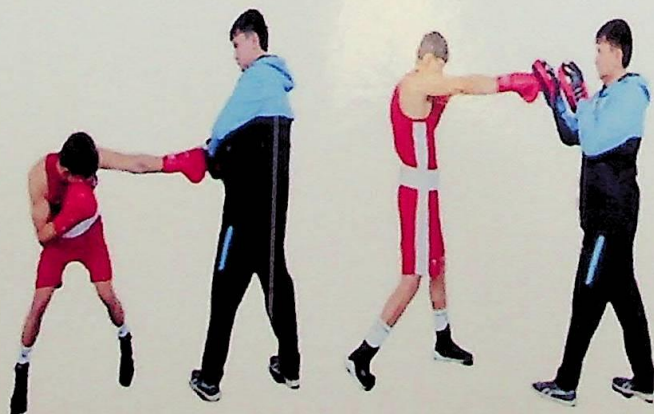
39-rasm. Yarim o'tirish bilan himoyalaniş

2.1.5. To'g'ridan zarbalar va himoya kombinatsiyalari

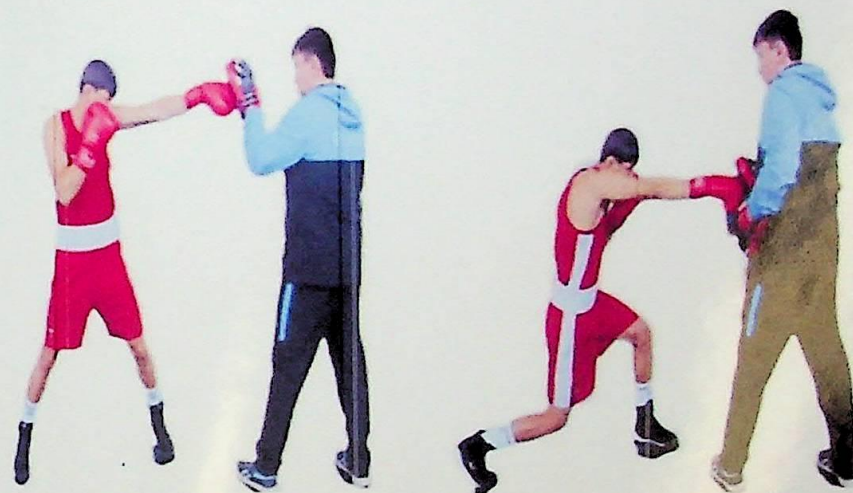
Boshga va gavgdaga to'g'ridan beriladigan zarbalar kombinatsiyalaridan asosan yaqin va o'rta masofalarda foydalaniladi. Ringdagi jang vaziyatiga va taktik vazifalarga qarab turli boshga va gavgdaga to'g'ridan beriladigan zarbalar va himoyalardan iborat turli xil kombinatsiyali hujum, qarshilovchi va javob zarbalari shaklida qo'llash mumkin (40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50-rasmlar).



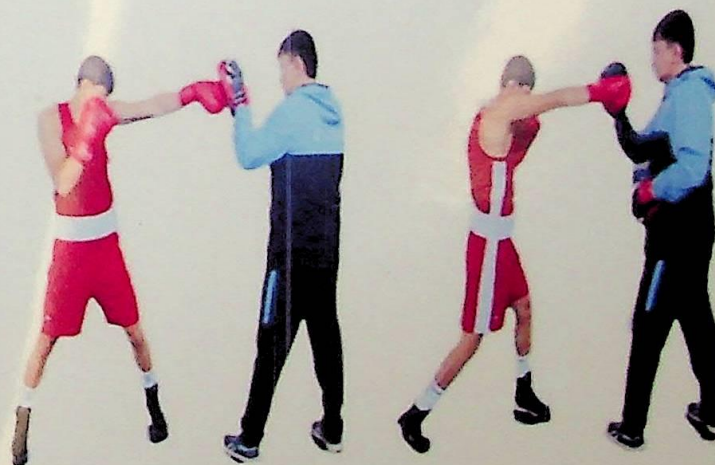
40-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan boshga va o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish (ikkitalik oddiy hujum).



41-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan qoringa va o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish (qo'shloq oddiy hujum).



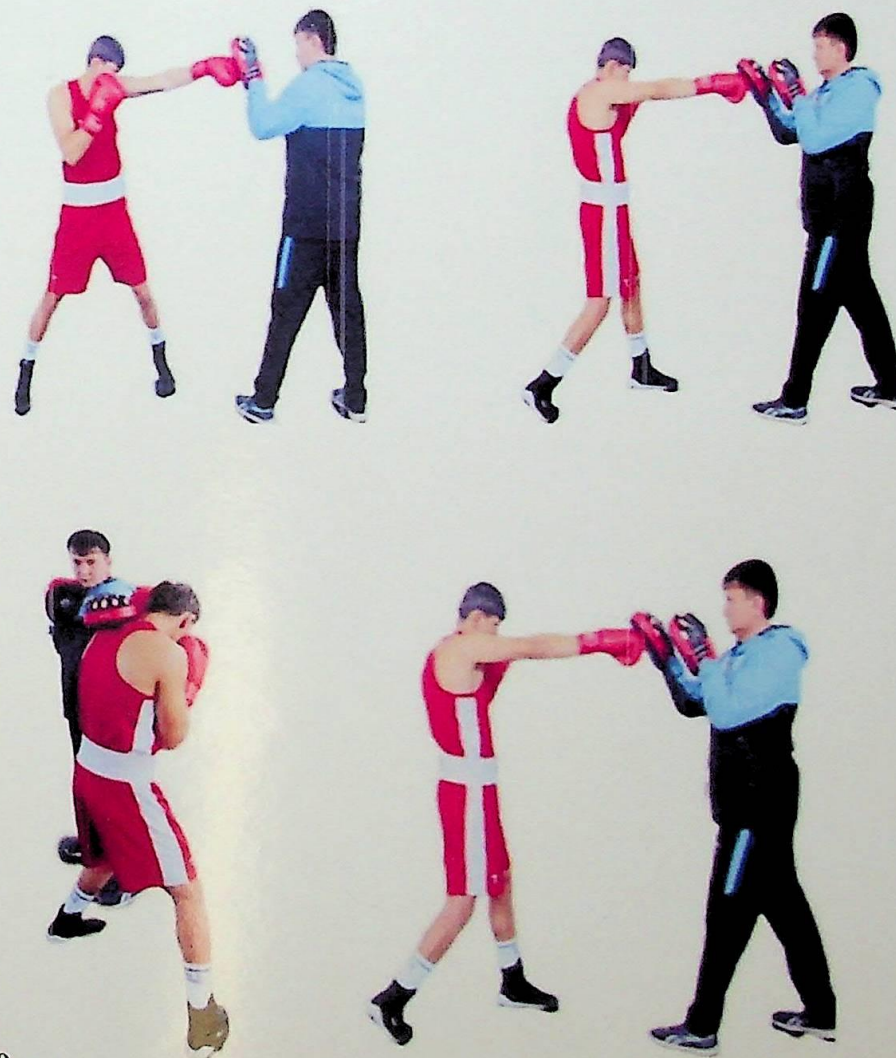
42-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan boshga va o'ng qo'lda to'g'ridan qoringa zarba berish (qo'shloq oddiy hujum).



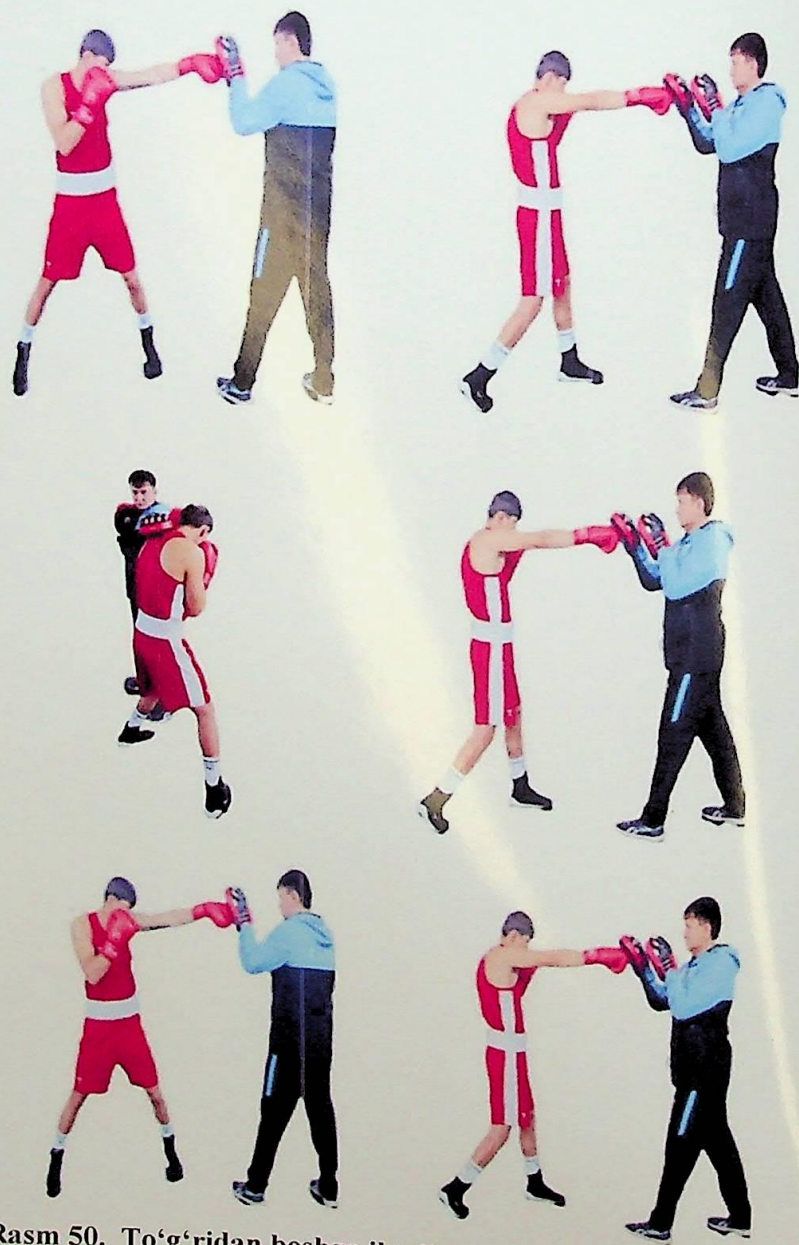
43-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan boshga va o'ng qo'lda yondan boshga zarba berish (qo'shloq oddiy hujum)



48-rasm. To'g'ridan boshga to'rttalik zarba berish (murakkab hujum)



49-rasm. To'g'ridan boshga qo'shaloq zarba berib, o'ng tomonga og'ish bilan himoyalaniib, o'ng qo'lda to'g'ridan boshga bittalik zarba berish (murakkab hujum)



Rasm 50. To'g'ridan boshga iktalik zarba berib, o'ng tomonga og'ish bilan himoyalaniib, to'g'ridan boshga uchtalik zarba berish (murakkab hujum)

Qo'lqopning "yassi qo'lqop" bilan to'qnashgan mahal sirg'alishning hosil bo'lishida yondan zarbalarda va pastdan zarbalarda, to'g'ridan zarbalarni berilgandagi kabi, yumshatuvchi harakat yuzaga keladi.

Agar seriyali zarbalarni ishlash vazifasi turgan bo'lsa, unda "yassi qo'lqoplar"ning holati har doim o'zgarib turadi, bunda "yassi qo'lqoplar" orasidagi masofa kichik bo'lishi zarur, bu zarbalar berishni jangovar sharoitlarga yaqinlashtirishga yordam beradi va murabbiyga bokschi zarbalarining almashishiga tezroq reaksiya qilish hamda "yassi qo'lqoplar"ga tekkan paytda tezda mushtni qisish zarur, zarba tugagandan so'ng qo'lni bo'shashtirish va qisqa yo'l orqali uni orqaga olish lozim.

"Yassi qo'lqoplar"da ishlashda murabbiy uchun bir nechta qoidalar bor bo'lib, ular barcha tayyorgarlik bosqichlarida sportchini o'rgatish jarayonini sifatliroq tashkil qilishga imkon beradi:

"yassi qo'lqoplar"ni zarbaga nisbatan ma'lum bir burchak ostida joylash lozim;

pastdan zarbalar uchun nishon nuqtasini pastga qaratib, yondan zarbalar uchun o'rta va to'g'ridan zarbalar uchun oldinga joylashtirish kerak;

boks "yassi qo'lqop"ni zarba qarshisiga yo'naltirish mumkin emas, chunki uning kuchi va aniqligi borasida aldamchi tasavvur paydo bo'lishi mumkin;

bokschida qarshi zarbalar kuchi va aniqligini rivojlantirish maqsadida "yassi qo'lqoplar"dan birini uning hujum zarbalarini mashq qildirish uchun foydalanish, ikkinchisini esa bokschi tomonidan turli xildagi ximoyalaniishlar bilan birga beriladigan qarshi zarba ostiga qo'yish kerak;

hujum yoki qarshi hujumlar seriyalarini o'rgana turib, oldindan zarbalarining navbati, yo'nalishi va sonini aniqlab olish va uning xohishiga qarab zarbalar berayotib, bokschining diqqatini ochiq sektorlarga qaratish zarur;

musobaqadagiga yaqin sharoitlarni yaratishda, bokschi zarbalari ostiga "yassi qo'lqoplar"ni qo'yayotib, tezda undan uzoqlashish yoki hujum bilan yaqinlashish, turli xil yo'nalishlarda harakatlanish hamda zarbalarni ishora qilib ko'rsatish, shu orqali bokschini turli xil masofalardan turib har xil himoyalaniishlarni qo'llashga, keyin esa qarshi hujumga o'tishga majbur qilish zarur.

erkin janglardan keyin qo'llaniladi. O'qituvchi, boks "yassi qo'lqoplar"ni kiyib, o'quvchiga avval oddiy harakatlar, zarbalar va himoyalanishlarni bajarishni taklif qiladi. Bunda u jangovar harakatlar va ularning birikmalarining to'g'riligini nazorat qiladi, himoyalanishlar va ehtiyotlashlarning bajarilishini, tana vaznining to'g'ri taqsimlanishi va navbatdagi harakatlar uchun o'z vaqtida dastlabki holatlarning egallanishini kuzatib turadi.

2.2.2. Ringda harakatlanishlarni o'rganish uchun boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi

Bokschi, harakatlanishlarni o'rganayotib, to'g'ri siljib harakatlanish va kerakli masofaga rioya qilish kerak.

Masalan, oldinga yoki orqaga harakatlanishlarni o'rganish uchun murabbiy, o'z oldida "yassi qo'lqoplar"ni ushlab turib, orqaga chekinadi yoki oldinga harakatlanadi (avval sekin, keyin har xil tezlikda), o'quvchi esa tegishli yo'nalishda harakatlanadi va berilgan masofani saqlab qolgan holda "yassi qo'lqoplar"ga chap qo'lda to'g'ridan yengil zarbalar beradi.

Yon tomonlarga yoki aylana bo'ylab harakatlanishlarni egallab olish uchun o'qituvchi qo'li bilan harakat yo'nalishini ko'rsatadi, chapga yoki o'ngga siljiydi yoki turli tomonlarga buriladi, bokschi esa, xarakatlana turib, "yassi qo'lqoplar"ga to'g'ridan yengil zarbalar beradi va murabbiyning ehtimoldagi qarshi zarbalaridan ehtiyotlanadi.

Oldinga-orqaga harakatlanishlar hujum yoki qarshi hujum shaklidagi chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba (yoki ikkita to'g'ridan boshga zarbalar) berib, zarbalardan so'ng dastlabki holatga qaytish harakatlanishni bajarganda o'rganilishi mumkin. O'quvchi, turli xil yo'nalishlarda yengil harkatlana turib, turli-tuman zarbalar va ularning birikmalarini berishga va bunda muvozanatni yo'qotmaslikka o'rganib olishi juda muhim.

Boks "yassi qo'lqoplari"da zarbalarni to'g'ri yo'lga qo'yish uchun murabbiy "yassi qo'lqoplar"ni to'g'ri joylashtirishi zarur, "yassi qo'lqoplar" bir-biriga yaqin va zarba yo'llanadigan doirada joylashishi kerak. Ba'zi hollarda murabbiylar "yassi qo'lqoplar"ni oldinga yoki yon tomonlarga uzatadilar, bu bokschi, zarba aniqligini xosil qilishga va masofa, nishonni his etishga halaqit qiladi. Muhimi, murabbiy bokschi zarbalari ta'sirini yumshata olishi, bunda orqaga tashlanmasligi hamda "yassi qo'lqoplar"ni yon tomonlarga chiqarib yubormasligi, shuningdek, ularni zarbaga qarshi chiqarmasligi zarur.

To'g'ridan zarbalarni yumshatish uchun o'ng "yassi qo'lqop" ishlatiladi. Shug'ullanuvchining qo'lqopi bilan to'qnashgan paytda murabbiy qo'l panjasi bilan yuqoridan pastga harakat qiladi, qo'lqop "yassi qo'lqoplar" yuzasi bo'ylab harakatlanadi va shu tariqa zarba yumshatiladi.

Yondan zarbalar uchun ham o'ng, ham chap "yassi qo'lqoplar"dan foydalaniladi, ular mos ravishda o'ng va chapdan yon tomondan berilgan zarbalarni qabul qiladi. Biroq bunday zarbalar uchun bitta "yassi qo'lqop"ning o'zidan foydalanish mumkin, u harakatlanayotgan chap qo'lqop tomonga buriladi. Pastdan zarbalarda ko'proq o'ng "yassi qo'lqop" ishlatiladi, u bosh yoki tana darajasida turadi. Yondan zarbalar va pastdan zarbalarda yumshatish harakati to'g'ridan zarbalar berilgandagidek amalga oshiriladi. Seriyali zarbalarni yo'lga qo'yishda "yassi qo'lqoplar" joyi har vaqt o'zgarib turadi, bunda "yassi qo'lqoplar" orasidagi masofa kichik bo'lishi kerak, bu, birinchidan, zarba berish sharoitlarini musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiradi, ikkinchidan, murabbiyga o'quvchi zarbalarining almashishiga tezroq reaksiya qilishga va "yassi qo'lqoplar"ni tezroq zarba ostiga qo'yishga imkon beradi.

Yondan zarbalar uchun ham o'ng, ham chap "yassi qo'lqoplar" ishlatiladi, ular mos ravishda o'ng va chap qo'lda berilgan yondan zarbalarni qabul qilib oladi. Biroq bu zarbalar uchun bitta "yassi qo'lqop"ning o'zi ishlatilishi mumkin, bunda u harakatlanayotgan chap qo'lqop tomonga buriladi. Yondan zarbalar va pastdan zarbalarda yumshatuvchi xarakat, xuddi to'g'ridan berilgan zarbalarga o'xshash holda, qo'lqopning "yassi qo'lqop"ga tekkan paytda pastga sirg'alinishini hosil qilish orqali amalga oshiriladi. Seriyali zarbalarni yo'lga qo'yishda "yassi qo'lqoplar" holati doimo o'zgartirib turiladi, bunda ular orasidagi masofa kichik bo'lishi kerak, bu, birinchidan, zarba berish shart-sharoitlarini jangovar sharoitlarga yaqinlashtiradi, ikkinchidan, murabbiyga o'quvchisining zarbalari o'zgarishiga tezroq reaksiya qilishga hamda "yassi qo'lqoplar"ni tezroq zarba ostiga qo'yishga imkon beradi. Qo'lqop "yassi qo'lqop" bilan to'qnashgan paytda tezda qo'lni musht qilib olish, zarbadan keyin esa qo'lni bo'shashtirish hamda qisqa yo'l bilan uni orqaga qaytarish kerak.

Murabbiy "yassi qo'lqoplar"dan zarbalarni takomillashtirish uchun foydalanayotib, boshlang'ich o'rgatish bosqichida taktik vazifalarga alohida e'tibor qaratmagan holda, birinchi navbatda, bir qator muhim texnik vazifalarni ajratib oladi. Bunday vazifalarga maxsus harakatlar koordinatsiyasini shakllantirish, u qo'llar, oyoqlar va tananing to'g'ri

o'zaro harakatlarida aks etadi; kerakli dastlabki holatlarni va ehtiyotlashni yaratish; nafas olishni to'g'ri yo'lga qo'yish; tez va keskin zarbalarni hosil qilish; bo'shashtirish ko'nikmasini hosil qilish; "masofani his etishni" hosil qilish kiradi.

Zarba yoki seriya boshlanishidan oldin o'quvchi asosiy dastlabki holatni egallab olishi kerak, bu zarba berayotganda oyoq bilan depsinishni yaxshi qo'llay olishga, tana og'irligidan to'g'ri foydalanishga, nishon tomonga burilishga imkon beradi. Zarba yoki seriya bajarilgandan so'ng bokschi jangovar tik turish holatini egallashi, tanasi bilan manyovr olib borishi va murabbiy atrofida harakatlanib yurishi mumkin. Zarbalar berish paytida tana vaznini ko'chirish, tananing aylanma qadam tashlab harakatlanishi va to'g'ri ehtiyotlashni puxta kuzatib turish zarur.

"Yassi qo'lqoplar"ga zarba berish mashqlari mumkin bo'lgan qarshi zarbalardan ehtiyot bo'lish ko'nikmasini hosil qilishi kerak. O'quvchi to'g'ri shaklda zarbalar berishni o'rganib olgandan so'ng murabbiy, "yassi qo'lqoplar"da imitatsiyali mashqlarni bajara turib, qarshi zarba berayotgandek tahdid solishni boshlaydi, bokschi esa turli xil himoyalani harakatlarini bajarish bilan o'zini ehtiyotlaydi. Keyinchalik murabbiy imitatsiyali mashqlar o'rniga ba'zan bokschi "yassi qo'lqoplar"da kuchsiz zarbalar beradi, shu tariqa u zarbalarni jangovar sharoitlarda beriladigan zarbalarga yaqinlashtiradi. U zarbaning qandaydir detalining ustida ishlash hamda yuzaga kelgan xatoni tuzatish uchun "yassi qo'lqoplar"dan foydalanishi mumkin.

Zarba berish paytida iyak pastga ko'krakka tushirilganligi, o'ng yelka iyakning o'ng tomonning yopib turganligi, chap tirsak esa chap tomondan tanaga yopishib turganligiga diqqat qaratish lozim.

Seriyali zarbalarni takomillashtirishda boks "yassi qo'lqoplari"ning qo'llanilishi. "Yassi qo'lqoplar" zarbalar seriyalarini egallab olish uchun vosita bo'lib xizmat qiladi. Bokschi turgan joyda, oldinga (yoki yon tomonga) harakatlanishda o'qituvchiga hujum uyushtirib yoki yon tomonlarga harakatlana turib, zarbalar seriyasini berishi mumkin.

Seriyali zarbalarda harakat shakli va mushaklar kuchlanishlarini egallab olish uchun seriyani turgan joyda o'rganish maqsadga muvofiq. Hujum qilayotganda seriyali zarbalar berayotib, oyoqlarning harakatlarini kuzatib turish muhim. Ular qo'llar harakatlariga mos kelishi va muvozanat saqlashga imkon beradigan masofagacha ochilishi kerak. Oyoqlarning keng ochilgan holati bokschi harakatlanishini qiyinlashtiradi va seriyali zarbalarda qatnashuvchi tananing burilishlarini tez o'zgartirishga to'sqinlik qiladi. Orqaga seriyali qarshi zarbalar bilan

chekinishda qo'llar va oyoqlar harakatlarini moslashtirish juda qiyin bo'ladi, shuning uchun ba'zan avval shu seriyalarga kiruvchi alohida bittalik yoki qo'shaloq zarbalar berish, keyin esa butun seriyani bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Shunga e'tibor qaratish lozimki, bokschi, "yassi qo'lqoplar"ga seriyali zarbalar berishini tugatayotib, tanani burishlar bilan va burmasdan yon tomonlarga qadamlar tashlash bilan zarbalar berishni qo'llash kerak. Bunday zarbalar xayoldagi raqibning zarbalari doirasidan chiqib ketishga imkon beradi. Bokschi jangovar vaziyatga yaqin vaziyatda zarbalar seriyasini tez va yaxlit bera olish uchun o'qituvchi, bunday sharoitni yarata turib, "yassi qo'lqoplar"ni to'g'ri ushlab turishi va o'z vaqtida ularning holatini o'zgartirib borishi lozim.

Masalan, u "yassi qo'lqop" bilan chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bilan hujumni ishora qilib ko'rsatishi mumkin, o'quvchi unga javoban o'ng tomonga og'ish bilan himoyalani va o'ng hamda chap qo'lida tanaga pastdan zarba berib, keyin esa seriyani o'ng qo'lda yondan boshga zarba bilan yakunlab, zarbadan qochishi mumkin. O'qituvchi bu hamma zarbalarni o'ng "yassi qo'lqop"ga qabul qilib olishni bilishi kerak, buning uchun u "yassi qo'lqop"ni tana darajasidan bosh darajasiga tezda o'tkazib olishi lozim.

Masalan, o'quvchiga hujum qilayotganda "yassi qo'lqoplar"ga uch yoki to'rt zarbali seriyani uzoq masofadan bajarishni taklif qilish mumkin va buning uchun, "yassi qo'lqoplar"ni kerakli holatda ushlab turib, orqaga chekinishi, keyin esa kutilmaganda o'quvchi esa murabbiyning bu harakatlanishni boshlashi mumkin, o'quvchi esa murabbiyning bu harakatiga bir zumda reaksiya qilishi va darhol u yoki bu seriyali zarbalarni amalga oshirishi kerak, lekin bu zarbalarni orqaga harakatlanib bajaradi. Bunday usul bokschi seriyali zarbalarni harakatlanishlar bilan birga o'zlashtirishga hamda muvozanat saqlash va qo'l-oyoqlar harakatlarini muvofiqlash ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi.

Murabbiy bokschi uni seriyali zarbalar bilan, masalan, ring arqonlarigacha ta'qib qilib borishni taklif qilishi, keyin esa to'xtatib, "yassi qo'lqoplar" yordamida o'rta yoki yaqin masofalardan turib seriyali zarbalarni berish uchun sharoitlar yaratishi mumkin. Yoki u hujum qilayotgan bokschi "yassi qo'lqoplar"ga seriyali zarbalar bergandan so'ng darhol orqaga yoki yon tomonga qadam tashlab masofani o'zgartirishni hamda yana bittalik yoki seriyali zarbalar bilan hujum qilishni taklif etishi mumkin (7-jadval).

7-jadval

“Yassi qo‘lqop”da individual dars jarayonidagi hujum harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar

Murabbiyning harakatlari	Bokschining harakatlari
I. Qo‘llar bilan: yelka va bilaklar bilan zarbani to‘xtatishni bajaryapti; qo‘llarda blokklar bilan qaytarishlarni bajaryapti; «chap-o‘ng»da to‘g‘ridan boshga zarbani raqibdan o‘zib bajaryapti.	I. Qo‘llar bilan: to‘g‘ridan boshga va pastdan gavgdaga zarbalarni bajaryapti; to‘g‘ridan bir nechta zarbalarni boshga va pastdan gavgdaga zarbalarni bajaryapti; qo‘llar bilan himoya harakatlarini va gavgdani yonga olib qochishlarni bajaryapti.
II. Gavgda bilan: chapga-o‘ngga gavgda bilan chap beryapti. gavgda bilan orqaga qochishni bajaryapti.	II. Gavgda bilan: o‘ng-chap qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarbani bajaryapti; yondan va to‘g‘ridan yakka zarbalarni bajaryapti.
III. Oyoqlar yordamida: oddiy qadamlar bilan orqaga qochishni bajaryapti; orqaga sakrash yoki sayd-stepni bajaryapti.	III. Oyoqlar yordamida: masofa saqlayapti; masofa saqlayapti, hujum harakatlari cheklash maqsadida raqib (trener) oldiga yaqinlashyapti yoki himoya harakatlarini bajaryapti.

2.3. Himoyalanish usullarini egallashda boks “yassi qo‘lqoplari”ning qo‘llanilishi

Bokschiga turli xil himoyalanishlarni egallashga yordam beruvchi ko‘pgina “yassi qo‘lqoplar” bilan mashqlar mavjud.

Ushbu holda o‘qituvchi “yassi qo‘lqoplar” bilan turli xil zarba harakatlarini takrorlaydi, o‘quvchi esa berilgan himoyalanishlarni qo‘llaydi. “Yassi qo‘lqoplar”da beriladigan zarbalarni juda kuchli va keskin bajarish kerak emas, chunki bu ham o‘qituvchi, ham murabbiy harakatlarini egallash uchun “yassi qo‘lqoplar”dan foydalanish qulay hisoblanadi. Bu yerda oldindan ma‘lum bo‘lgan yoki o‘quvchi uchun kutilmagan bir qator zarbalarni to‘xtovsiz amalga oshirish maqsadga mavofiq bo‘lib, o‘quvchi bu zarbalardan sho‘ng‘ishlar, og‘ishlar,

to‘sislar bilan himoyalanishi va ayni paytda jangovar masofani saqlab qolishi zarur.

Ba‘zan o‘quvchining keyingi harakatlari qulay bo‘lishi uchun jangovar vaziyatlarda mavjud harakatlarni bajarish foydalidir (masalan, chap “yassi qo‘lqoplar”da o‘ngdan-chapga yoysimon harakat qilish, bunda o‘ng qo‘lda yondan boshga zarbani qo‘rsatish, yoki o‘ng “yassi qo‘lqop”da o‘ngga hararatni bajara turib, chap qo‘lda yondan boshga zarbani ko‘rsatish va bunda bokschiga sho‘ng‘ib himoyalanishdan keyin boshqa, harakatsiz “yassi qo‘lqop”ga qarshi hujum zarbalarni berish uchun sharoitlar yaratish lozim.

“Yassi qo‘lqoplar”da mashqlarda himoyalanish harakatlarini turli hildagi javob va qarshilovchi zarbalar va seriyalar bilan birga bajarish mumkin, ular qarshi hujum shaklida beriladi. Bokshi qarshi hujum harakatlarini tezroq bajarishi uchun o‘qituvchi “yassi qo‘lqoplar”da tugallangan hujum zarbasini bermasligi maqsadga muvofiq, balki u ular yordamida hujum boshlanishiga ishora qilishi mumkin.

Javob qarshi zarbalarini o‘rgana turib, o‘quvchi qandaydir himoyani qabul qilishi, keyingi sur‘atda esa “yassi qo‘lqop”ga zarba yoki seriyali zarbalar berishi kerak. Masalan, chap qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarbani ishora qiluvchi hujum harakatlariga javoban bokshi orqaga og‘adi va keyin, oldinga siljib, chap-o‘ng qo‘lda o‘ngdagi “yassi qo‘lqop”ga ikkita to‘g‘ridan qarshi zarba beradi yoki to‘g‘ridan boshga zarba berilishiga ishora qiluvchi o‘ng “yassi qo‘lqop” bilan harakatga javoban bokshi chap yelkasini tutadi va o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan va chap qo‘lda yondan boshga zarba beradi. Qarshilovchi zarbalar bo‘lganda muhimi shuki, o‘quvchilar “yassi qo‘lqop”da harakat boshlagan paytda qarshi zarbalarni darhol berishlari va bunda tegishli ehtiyotlashni qo‘llashlari zarur.

Katta razryadli ancha yaxshi tayyorgarlikka ega bokschilar bilan “yassi qo‘lqop”da “kross” tipidagi o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan qarshilovchi zarbalarni berishni o‘rganish qulay hisoblanadi. Ichki “kross”da chap “yassi qo‘lqop”da to‘g‘ridan boshga zarbaga javoban bokshi chap tomonga biroz og‘ishni bajaradi va oldinga chapga qadam tashlagan holda o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan “yassi qo‘lqop”ga zarba beradi, bunda u o‘ng qo‘lini o‘qituvchining chap qo‘lining ichki tomonidan olib o‘tadi. Tashqaridan qarshilovchi “kross”da chap “yassi qo‘lqop”da to‘g‘ridan boshga zarbaga javoban bokshi chapga oldinga qadam tashlaydi va chap tomonga og‘ayotib, bir vaqtning o‘zida o‘ng qo‘li tirsagini ko‘tarib, o‘ng qo‘lda o‘qituvchining o‘ng “yassi qo‘lqop”ga

to'g'ridan zarba beradi. O'quvchi "yassi qo'lqop"ni iyakning chap qismida tutib turadi.

"Yassi qo'qoplar"ga yondan qarshilovchi qarshi zarbalarni sho'ng'ishlar va og'ishlar bilan bajarish maqsadga muvofiq. Masalan, o'qituvchi chap qo'lda to'g'ridan va yondan boshga zarbalar bilan hujum qilganda bokschi o'ng tomonga og'ish yoki sho'ng'ishni bajaradi va chap qo'lda qarshilovchi yondan boshga yoki tanaga zarba beradi. Murabbiy zarbalarni o'ng "yassi qo'lqop"ga qabul qilib oladi, bunda "yassi qo'lqop" iyak yonida yoki tana yonida turadi.

O'ng "yassi qo'lqop"da to'g'ridan boshga zarbaga qarshi sho'ng'ish yoki og'ish bilan bajariladigan o'ng qo'lda qarshilovchi yondan boshga yoki tanaga zarbalarda murabbiy chap "yassi qo'lqop"ni zarba ostiga qo'yadi. Qarshi zarbalardan so'ng bokschi hujumni o'rta va yaqin masofalarda davom ettirishi mumkin, bunda u "yassi qo'lqoplar"ga zarba berayotib, bir vaqtning o'zida murabbiyning qarshi zarbalaridan ehtiyotlanadi, keyin esa ketish yoki sho'ng'ish yordamida jangovar masofani uzoqlashtiradi.

"Yassi qo'lqop"da boshga to'g'ridan hujumlarga qarshi pastdan boshga va tanaga qarshi zarbalarni og'ishlar bilan himoyalashlarni birga bajarish orqali berish ancha qulay hisoblanadi. Pastdan qarshi zarbalarni qo'lni tirsakdan yozish bilan ham, yozmasdan ham berish mumkin.

Har bir alohida holatda bokschilar oldiga taktik vazifa qo'yilishi kerak: u yoki bu qarshi zarbani qaysi paytda va qanday masofada berish mumkin (8-jadval).

8-jadval

"Yassi qo'lqop"da individual dars jarayonidagi bokschining himoya harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar

Raqibning (murabbiyning) harakatlari	Bokschining harakatlari
I. Hujumlar	I. Hujum
a) Oddiy	a) Oddiy
Chap qo'lda to'g'ridan zarbani boshga bajaryapti	O'ngga, chapga chap berishni yoki gavgdani olib qochishni bajaryapti
O'ng qo'lda to'g'ridan zarbani boshga bajaryapti	Chapga, o'ngga chap berishni yoki gavgdani olib qochishni bajaryapti
Chap qo'lda to'g'ridan zarbani qoringa bajaryapti	
O'ng qo'lda to'g'ridan zarbani qoringa bajaryapti	

Chap qo'lda yondan zarbani boshga bajaryapti
O'ng qo'lda yondan zarbani boshga bajaryapti

Chap-o'ng qo'lda to'g'ridan zarbani boshga bajaryapti

O'ng-chap qo'lda to'g'ridan zarbani boshga bajaryapti

Chap qo'lda yondan – o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarbani bajaryapti

Chap qo'lda to'g'ridan sakrash orqali boshga zarbani bajaryapti

O'ng qo'lda to'g'ridan sakrash orqali boshga zarbani bajaryapti

O'ng qo'lda to'g'ridan – chap qo'lda yondan zarbani boshga bajaryapti

Chap qo'lda to'g'ridan gavgdaga – o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarbani bajaryapti

O'ng qo'lda to'g'ridan boshga, chap qo'lda yondan boshga zarbani bajaryapti

b) Murakkab

«Chap-o'ng-chap»da to'g'ridan zarbani boshga bajaryapti

«O'ng-chap-o'ng»da to'g'ridan zarbani boshga bajaryapti

To'rtta zarbadan iborat bir nechta zarbani boshga bajaryapti

Chapda to'g'ridan gavgdaga – o'ngda to'g'ridan boshga – chapda to'g'ridan

O'ng va chap qo'lda zarbani to'xtatishni yoki gavgdani olib qochishni bajaryapti

Chap va o'ng qo'lda zarbani to'xtatishni yoki gavgdani olib qochishni bajaryapti

O'ng tomonga chap berishni yoki o'ng bilak bilan zarbani to'xtatishni bajaryapti

Chap tomonga chap berishni yoki chap bilak bilan zarbani to'xtatishni bajaryapti

O'ngga-chapga chap berishni baja-ryapti

Chapga-o'ngga chap berishni baj-ryapti

O'ngga sho'ng'ish – chapga chap berishni bajaryapti

Orqaga sakrashni bajaryapti

Orqaga sakrashni bajaryapti

Chapga chap berishni-o'ngga sho'ng'ishni bajaryapti

O'ng tirsak bilan zarbani to'xtatishni – chapga chap berishni bajaryapti

Chap bilak bilan zarbani to'xtatishni – orqaga sakrashni bajaryapti, qo'l bilan zarbani to'xtatish – o'ngga chap berishni bajaryapti

b) Murakkab

Chap bilak bilan zarbani to'xtatish, chapga-o'ngga chap berishni bajaryapti

«Chap-o'ng-chap»ga chap berishni bajaryapti, ikkala qo'lda zarbani to'xtatish –

boshga – o'ngda to'g'ridan gavgdaga zarbalarni bajaryapti	o'ng-chapga chap berishni bajaryapti O'ng tirsak bilan zarbani to'xtatish
Sakrab chapda to'g'ridan boshga – «chap-o'ng»da to'g'ridan boshga zarbalarni bajaryapti	Chapga-o'ngga chap berish – chap tirsak bilan zarbani to'xtatishni bajaryapti
Sakrab o'ngda to'g'ridan boshga – «chap-o'ng»da to'g'ridan boshga zarbalarni bajaryapti	Orqaga sakrashni – o'ngga-chapga chap berishni bajaryapti Orqaga sakrashni – o'ngga-chapga chap berishni bajaryapti
II. Qarshi hujum A) Oddiy Chapda to'g'ridan boshga hujum qilayapti	II. qarshi hujum A) Oddiy Himoya harakatini qo'llab, so'ng o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarbani bajaryapti Himoya harakatidan keyin chap qo'lda to'g'ridan boshga zarbani bajaryapti Himoya harakatidan keyin chap – o'ngda to'g'ridan zarbani bajaryapti Himoya harakatidan keyin chapda yondan, o'ngda to'g'ridan boshga zarbani bajaryapti
O'ngda to'g'ridan boshga hujum qilayapti	b) Murakkab «O'ng-chap-o'ng»da to'g'ridan boshga javob hujumini bajaryapti «Chap-o'ng-chap»da to'g'ridan boshga javob hujumini bajaryapti Himoya harakatidan keyin «chap-chap»da to'g'ridan,
«Chap-o'ng»da to'g'ridan boshga hujum qilayapti	
Chapda to'g'ridan gavgdaga – o'ngda to'g'ridan boshga hujum qilayapti	
b) Murakkab Chapda to'g'ridan boshga hujum qilayapti	
O'ngda to'g'ridan boshga hujum qilayapti	
«Chap-o'ng»da to'g'ridan boshga hujum qilayapti	

Chapda to'g'ridan gavgdaga – o'ngda to'g'ridan boshga hujum qilayapti	o'ngda yondan boshga zarbani bajaryapti Himoya harakatidan keyin chap qo'lda sakrab to'g'ridan boshga to'g'ridan bir nechta zarbalarni boshga bajaryapti «Chap-o'ng-chap»da to'g'ridan qarshi zarbani bajaryapti O'ng qo'lda to'g'ridan boshga qarshi zarba – chapda gavgdaga – o'ngda boshga – chapda boshga to'g'ridan zarbani bajaryapti
Chapga to'g'ridan boshga hujum qilayapti	
O'ngda to'g'ridan boshga hujum qilayapti	

2.4. Turli masofalarda jang usullarini takomillashtirishda boks "yassi qo'lqoplar"ning qo'llanilishi

Yuqori malakali bokschi bir masofani boshqasiga o'zgartirgan holda barcha masofalarda jang olib borishni mukammal o'zlashtirgan bo'lishlari kerak. Murabbiy bir masofadan ikkinchisiga o'tish ko'nikmasini hosil qilish uchun "yassi qo'lqoplar"dan muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin, u bokschi turli masofalarda hujum qilish, himoyalaniish yoki qarish hujum uyushtirishni topshirishi mumkin, o'zi esa har doim masofani o'zgartirib turadi (yoki bu haqda oldindan kelishib olinadi, yoki masofani kutilmaganda o'zgartirib harakat qiladi).

Yaqin maofada jang olib borish usullarini o'rganishda murabbiy va bokschi bir-biriga yaqin masofada turadi va qo'llari, gavgdalari to'qnashishi mumkin. Shu masofada "yassi qo'lqoplar"da qisqa to'g'ridan zarbalar va pastdan zarbalar beriladi hamda ko'proq to'sish, to'xtatishni sho'ng'ishlar va og'ishlarni birga qo'llash bilan himoyalaniishlar ishlatiladi.

Yaqin masofada zarbalar yanada samaraliroq bo'lishi uchun bokschi ularni berishdan avval mustahkam muvozanatga ega bo'lishi va yelkalarini tushirib, oyoqlarini biroz bukib, tanani burtirib dastlabki holatni egallashi kerak.

Yaqin masofadan jangni o'rganayotganda "yassi qo'lqoplar"ni ushlab turgan murabbiy g'ujanak holda turishi, bunda uning yelkasi

Masalan, murabbiy, "yassi qo'lqoplar"ni o'z oldida ushlab turib, tajavuzkorlik bilan hujum qilayotgan raqibning jang uslubini takrorlay turib, o'quvchini ta'qib qilishi mumkin, bokschi esa, orqaga chekinayotib yoki yon tomonga harakatlanayotib, "yassi qo'lqoplar"ga bittalik yoki seriyali zarbalar beradi, bunda bokschi o'zi uchun qulay bo'lgan masofani tanlaydi. Murabbiy, aksincha, to'xtovsiz orqaga chekinayotgan bokschini aks ettirishi mumkin. Bokschiining vazifasi: murabbiyning harakatlanishini cheklash va u xayoliy tasavvurdagi arqonlar yoki ring burchagida turgan paytda ushbu vaziyatda maqsadga muvofiq bo'lgan zarbalarni "yassi qo'lqoplar"ga berish maqsadga muvofiq (9-jadval).

Bokschini chapaqay bokschi qarshi jang qilishga tayyorlay turib, murabbiy "yassi qo'lqoplar"ni mos ravishda ushlab turgan holda chapaqay bokschiining jangovar tik turish holatini egallaydi va unga bo'lgan asosiy jangovar harakatlarni ishora orqali bajarib, bokschi u qanday harakat qilishi kerakligini ko'rsatadi (himoyalani "yassi qo'lqoplar"ga hujum va qarshi hujum zarbalarini berish bilan).

9-jadval

Individual dars jarayonidagi bokschiining tayyorlov harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar

Murabbiyning harakatlari	Bokschiining harakati
I. Poylashli (razvedka) ring bo'ylab chapga, o'ngga, orqaga, oldinga harakatlanyapti; boshga va gavdaga chap qo'lda zarbani ko'rsatyapti; qo'l va oyoqlar yordamida shug'ullanuvchini hujumga chorlayapti; jangovar holatni qo'llayapti;	I. Poylashli (razvedka) o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlanyapti; zarbani qaytarayapti va zarbaga chap beryapti; sustkashlik bilan hujum qilmasdan reaksiya qilyapti; qarama-qarshi tomonga ring bo'ylab yo'nalishini o'zgartiryapti;
II. Aldamchi: chap qo'lda yondan, to'g'ridan, pastdan boshga va gavdaga yengil zarbalarni ishora yordamida ko'rsatyapti; o'ng qo'lda yondan, to'g'ridan, pastdan boshga va gavdaga yengil zarbalarni ishora yordamida ko'rsatayapti; yolg'ondan chap berish. Zarbani to'xtatish, orqaga, yongga qadam tashlashlar.	II. Aldamchi: himoya (zarbani qaytarishlar, chap berishlar, zarbani to'xtatishlar, gavdani orqaga olib qochishlar) harakatlariga ishora qilyapti; himoya (zarbani qaytarishlar, chap berishlar, zarbani to'xtatishlar, gavdani orqaga olib qochishlar) harakatlariga ishora qilyapti; sustkashlik bilan hujum qilmasdan reaksiya qilyapti.

III. Manyovrli:

sakrash bilan oldinga, orqaga, chapga, o'ngga, yongga harakat bajaryapti;
mayda qadamlar bilan oldinga; harakat qilyapti
chap qo'lda yondan boshga va gavdaga zarbani ko'rsatib, oldinga harakat qilyapti.

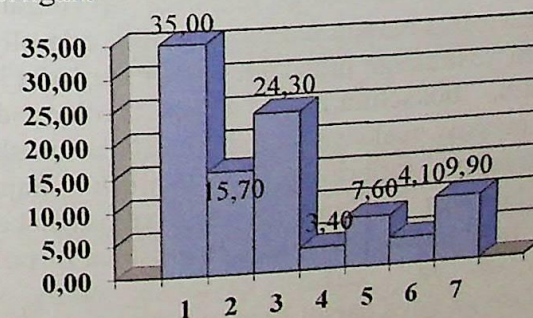
III. Manyovrli:

orqaga, oldinga, chapga, o'ngga, sakrash bilan harakat qilyapti;
mayda qadamlar bilan oldinga harakalanayapti;
o'ng bilak va tirsak bo'g'imi bilan to'sishga ishora qilib orqaga qadam tashlashni bajaryapti.

2.7. Bokschiining o'ziga xos maxsus reaksiyalarini rivojlantirish uchun boks "yassi qo'lqoplari"ning qo'llanilishi

«Yassi qo'lqop»da bokschiilarda maxsus reaksiyalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar turlarini tadqiq etish natijalarining tahlili ularni 7 asosiy kichik guruhlariga shartli birlashtirish imkonini berdi.

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



51-rasm. «Yassi qo'lqoplar»da individual ishlashda bokschiilarning 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.

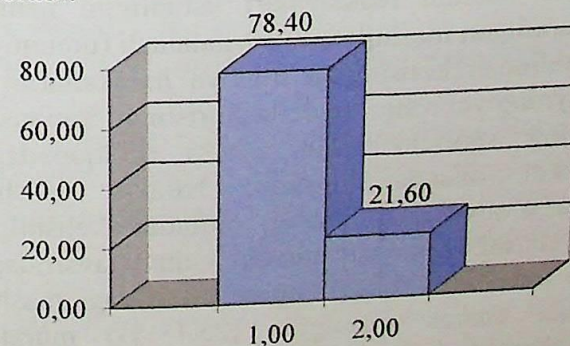
Hujum yo'nalishini farqlash va ularni qaytarish malakalarini shakllantiruvchi mashqlar hajmi 15,7%ni tashkil etdi. Bunday mashqlarga turli sektorga (boshga va gavdaga) qarshi zarbalar berish kiradi. Bokschilarning himoyadan hujumga o'tish qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kamroq qo'llaniladi (9,9 %), masalan, o'ngga egilish, chapga egilib javob zarbasi berish va hokazo.

Murabbiy bilan «yassi qo'lqoplar»da individual darslarda bokschining hujumdan to'xtab himoyaga o'tishi (7,6%) va bir hujum turidan boshqasiga o'tishga (4,1%) biroz kam ahamiyat beriladi. Sportchiing raqibga nisbatan uning hujumga tayyorgarlik va hujum harakatlarini farqlay olish hamda ularga qarshilik qila olish qobiliyatini takomillashtiruvchi vositalarga juda kam e'tibor beriladi (3,4%).

Shunday qilib, bokschilarning «yassi qo'lqop»da individual mashg'ulotlarda maxsus reaksiya berish malakalarini shakllantirishga yo'naltirilgan mashq turlarining qo'llanilish hajmi haqidagi ma'lumotlarning tahliliga asoslanib quyidagi xulosaga kelish mumkin. Asosiy diqqat – e'tibor hujum sektorini farq qilish va zarba berish, hujum yo'nalishini aniqlash va zarbani qaytarish; oddiy va murakkab harakatlarni farqlash va unga qarshi harakat qilish; hujumga tayyorgarlik va hujum harakatlarini farqlash hamda ularga qarshi harakat qilish malakalarini takomillashtirishga qaratiladi. Bu mashqlar hajmi 78,4 %ni tashkil etadi (52-rasm). Himoyadan hujumga, hujumdan himoyaga va bir hujum turidan boshqasiga o'tish malakalarini egallashga yo'naltirilgan mashqlar miqdori 21,6 %ni tashkil etadi. Biroq bokschilarning musobaqalardagi faoliyati tadqiqotlari natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, jangdagi muvaffaqiyatlar ko'p hollarda aynan shu mashqlarni qo'llash oqibatida yuz beradiki, ammo bu miqdoriy nisbatlarni eng maqbul deb hisoblash imkonini bermaydi.

Shunday ekan, «yassi qo'lqop»da individual darslarda bokschilarning bir harakat turidan boshqasiga o'tish malakalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar hajmini ko'paytirishlari zarur. Jang amaliyoti tahlili bokschining to'qnashuvdagi reaksiya tezligi hujum, himoya va qarshi hujum olib borish uchun turli darajalarda va o'ziga xos bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash lozimki, bokschining hujum, himoya va qarshi hujumda u turli tipdagi reaksiya tezligini ko'rsatadi.

Murakkab reaksiya sportchida uning raqibi qanday zarba bilan, qanday masofadan va qay daqiqada hujum yoki qarshi hujum qilishini bilmagan holda yuz beradi. Bokshi raqibining ma'lum zarbalarini oldindan kutgan holda unga hujum sektorini ongli ravishda ochib quysa, biroq samarali himoyalansa, bunday himoya faoliyatida oddiy tipdagi reaksiya yuz beradi.



52-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 (10-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.

2.8. Bokschi jismaniy tayyorgarligi vazifalarini hal etishda boks “yassi qo‘lqoplar”ning qo‘llanilishi

“Yassi qo‘lqoplar” yordamida bokschi jismaniy tayyorgarligining bir qator vazifalarini, masalan, uning tezkorligi va chidamliligini rivojlantirishni hal etish mumkin.

“Yassi qo‘lqoplar”da turli xil zarbalarga qarshi ko‘p zarbali tez seriyalarni va himoyalani harakatlarini maksimal tezlikda muntazam

qo‘llash bittalik va seriyali zarbalarning tezkorligini hamda reaksiya tezligini rivojlantirishga yordam beradi.

Bittalik hujum va qarshi hujum harakatlaridan ilgarilab harakatlanish mashqlari ham harakat tezkorligini rivojlantirishga yordam beradi: murabbiy tanish zarbalarni beradi; murabbiy bunda uning tezkorligini hamda uning rivojlanishiga to‘sqinlik qilayotgan sabablar to‘g‘risida kamchiliklarni aytib turadi.

“Yassi qo‘lqoplar”dagi mashqlarda bokschi reaksiya tezligini rivojlantirish uchun murabbiy unga “yassi qo‘lqoplar”ning turli holatlarida ularga har xil zarbalar berishni taklif qiladi. “Yassi qo‘lqoplar”da zarbalar tezkorligini rivojlantirish uchun bokschi yengillashtirilgan (yoki snaryadlar uchun mo‘ljallangan) boks qo‘lqoplarini kiyishi maqsadga muvofiqdir.

Bokschi yuqori yelka kamari kuchini rivojlantirish uchun “yassi qo‘lqoplar” bilan mashqlarda og‘irroq qo‘lqoplarni (12-14 unsiya) kiyish tavsiya qilinadi.

“Yassi qo‘lqoplar”da kichik tanaffuslar bilan bajariladigan sur‘atli mashqlar bokschi maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yordam beruvchi qo‘shimcha jismoniy yuklama sifatida qo‘llanilishi mumkin. Ayrim hollarda “yassi qo‘lqoplar”dan shug‘ullanuvchilarda to‘g‘ri harakat koordinatsiyasini shakllantirish uchun foydalanish mumkin, bunda bokschi ular yomon bajaradigan yoki texnikani yanada yaxshiroq o‘zlashtirishga to‘sqinlik qiladigan harakatlar birikmasini bajarishga majbur bo‘lishlari kerak.

Masalan, yangi shug‘ullanuvchi ko‘pchilik bokschi zarbalar bilan hujum qilishda va orqaga chekinishda qo‘llar-oyoqlar harakatlarini muvofiqlashda harakatlarning kesishuvchan koordinatsiyasi yomon rivojlangan. To‘g‘ri (kesishuvchan) harakat koordinatsiyasini shakllantirish uchun murabbiy “yassi qo‘lqoplar”ni bosh darajasida ushlab turishi, ularning zarba beriladigan qismini bir-biriga qaratib turishi kerak, bokschi esa “yassi qo‘lqoplar”ga yondan zarbalar berishi va bunda u har bir zarbasini zarba bergan qo‘lga nisbatan teskari oyoqda oldinga qadam tashlash bilan birga bajarishi yoki zarbasiz ikki marta qadam tashlab, keyin teskari oyoqda qadam tashlab boshqa qo‘lda zarba berishi zarur. Qo‘llar va oyoqlar harakatlarining to‘g‘ri birikmasini rivojlantirish uchun bokschi chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan “yassi qo‘lqoplar”ga zarbalar berishni o‘rganib olishi kerak (bunda oyoqni yoki biroz vaqtliroq, yoki zarba tugagan paytdan kechroq, yohud u bilan birga qo‘yishi kerak).

11. Гасков А.В., Кузмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография / А.В. Гасков, В.А. Кузмин. – Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2004. – 113 с.

12. Гасков А.В., Кузмин В.А. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография. – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т -2010. -155 с.

III BOB. “YASSI QO‘LQOPLAR”DA INDIVIDUAL DARS BOKSCHILARNI TAYYORLASH SHAKLI VA METODI SIFATIDA

3.1. Individual darsning bokschilar tayyorlash umumiy tizimidagi ahamiyati va o‘rni

Zamonaviy boksdagi, o‘tgan yillar amaliyotidan farqli ravishda mashg‘ulotlar olib borishning asosiy shakli – guruhli dars bo‘lib, individual dars esa o‘quv mashg‘ulot ishida metodlardan biri sifatida qo‘llaniladi, u o‘rgatish va mashq qilishning turli bosqichlarida har xil ahamiyat kasb etadi.

“Yassi qo‘lqoplar”da individual darsni o‘qitish va bokschilarni texnik-taktik takomillashtirishning eng muhim metodlaridan biri sifatida ta‘riflash mumkin. O‘quvchi bilan bevosita shartli-jangovar to‘qnashuv shaklida o‘tkaziladigan individual darsdan tarixiy davrlardan beri zarur bilimlarni va, birinchi navbatda, taktik bilimlarni berish vositasi sifatida ham foydalanilgan. Undan tashqari, dars vaqtida murabbiy va o‘quvchi orasidagi muloqat shart-sharoitlari oldinda turgan musobaqa yoki alohida raqiblarga psixik tayyor turishga erishish vazifalarini hal qilishda psixologik ta‘sir ko‘rsatish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa I razryadga erishish davrida murakkablashtirilgan materialni juftlik mashqlari sharoitlarida egallash yetarlicha samara bermaydi. Shuning uchun sportchilar malakasi qancha yuqori bo‘lsa, ular individual texnik-taktik takomillashtirishga shunchalik muhtoj bo‘ladilar.

Individual darsning o‘ziga xos xususiyati – bu murabbiyning faol harakatlaridir, u dars davomida amaliyotdagi raqib rolida qatnashadi. Buning natijasida o‘rgatish va mashq qilish boks tabiatining o‘ziga xos xususiyatiga ega bo‘ladi, ya‘ni ular yakkakurash vaziyatida, ba‘zan esa jangovar vaziyatga maksimal yaqin sharoitda o‘tkaziladi.

Faqat individual dars murabbiyga turli-tuman vaziyatlarni fazoviy va vaqt tavsiflari bilan ijodiy modellashtirishga, jang qilish uslubi har xil bo‘lgan qiyin raqiblarni imitatsiya qilishga imkon beradi.

Individual darslar vaqtida ko‘p yillik muloqot sportchining kuchli va zaif tomonlarini o‘rganish, xattolarni tuzatish uchun pedagogik vositalar va metodlarni tanlash, bokschilar uchun yaratiladigan taktik vaziyatlarda usullarni takomillashtirish uchun real shart-sharoitlar yaratadi. Bunda, boshqa mashg‘ulot mashqlaridan farqli o‘laroq, pedagog individual darsda bajarilayotgan harakatlarning texnik jihatdan xato parametrlarini

darhol tuzatish, sportchiga o'rgata turib, taktik maslahatlar bera olish imkoniyatiga ega.

Individual darsda murabbiy bokschi bilan harakatli to'qnashuv vaqtida uni bellashuv uchun xos bo'lgan o'zaro harakatlarga o'rgatadi.

Pedagogik vaziyatlar mashg'ulotlarni tayyorgarlik darajasiga qarab, individual darslar texnik va taktik yo'nalishga ega bo'ladi.

Aslida, texnik yo'nalishdagi individual darslar haqida gap ketganda, usullar va harakatlar texnikasini takomillashtirish, shuningdek, o'quv janglari va musobaqalari vaqtida paydo bo'ladigan xatolarni aniqlash hamda tuzatish nazarda tutiladi.

Taktik yo'nalishga kelsak, uning eng asosiy ajralib turuvchi xususiyati — bu raqib ustidan g'alabaga erishish malakalarini shakllantirish, tezkor taktik fikrlashni shakllantirish va ringda taktik ustunlikka erishish qobiliyatlarini rivojlantirishdir. Shartli yakkakurash vaqtida harakat reaksiyalari turlari ham takomillashtiriladi. Birinchi navbatda, harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya, shuningdek, tormozlanish va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish reaksiyalari takomillashtiriladi.

Individual darsda ikkita pedagogik yo'l ko'zga tashlanadi. Biri boksga xos jismoniy va psixik sifatlarni rivojlantirishga hamda ayrim fe'l-atvor qirralarini, umumiy qilib aytganda, jangovar fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan. Bu yo'lni rivojlantiruvchi — tarbiyaviy deb atash mumkin. Boshqa yo'l — ta'limiy, uning maqsadi jangovar texnik-taktik ko'nikma va malakalar hamda boksning barcha tomonlari qonuniyatlari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish hisoblanadi.

Zamonaviy boksdagi individual dars va o'quv jangi bir-biriga chambarchas bog'liq. O'quv jangida sportchi yakkakurash psixologiyasi, uning emotsional muhiti, uning aql hamda iroda to'qnashuvi o'yini mazmunini tushunib yetadi. Agar o'quv jangining ta'siri individual darsning yo'naltiruvchi va shakllantiruvchi ta'siri bilan uyg'unlashtirilmasa, yosh sportchining sportdagi imkoniyatlari to'laligicha ochilmay qoladi.

Dars bokschini shakllantiradi, uning harakatlari va tafakkurini tashkillaydi hamda takomillashtiradi; o'quv jangi "jang hissini" tarbiyalaydi va o'z ustida mustaqil ishlash qobiliyatini shakllantiradi. Bu ikkita jihatni uyg'unlashtirish katta sportchining dunyoga kelishi uchun zarur shart-sharoit hisoblanadi.

Alohida taktik sifatlari, ko'nikma va malakalarni takomillashtirish janglarda va individual darsning tegishli mashqlarida amalga oshiriladi.

Bu mashqlar yengillashtirilgan, soddalashtirilgan shakllarda sportchilarga murabbiy tomonidan taklif qilinayotgan taktik vazifalarni jamlangan holda va alohida egallashga imkon beradi.

Darsning maqsadi va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab murabbiy turli xil jangovar vaziyatlarni yaratadi, bunday vaziyatlarda sportchi o'zining jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlardan maksimal foydalanishi kerak bo'ladi. Murabbiy o'quvchi bilan ishlashni maqsadli olib borishi mumkin va shart.

Individual darsning mazmuni ham o'zgargan: kuchli bokschi nisbatan qo'llanilganda u texnik-taktik tayyorgarlik, zarur jismoniy va psixik sifatlarni rivojlantirish, ma'lum bir fe'l-atvorni hal etuvchi jangchini shakllantirishning keng qamrovli vositasiga aylanadi.

Murabbiy, individual darslar jarayonida o'quvchining texnik-taktik malakalarini shakllantirayotib, uning o'quv va musobaqa janglaridagi harakatlarini diqqat bilan o'rganadi va shu kuzatuvlar va o'quvchi bilan suhbatlar asosida individual darslarning u yoki bu mazmunini belgilab oladi.

Katta razryadga ega bokschi mashg'ulotida individual dars mashg'ulotning yetakchi shakliga aylanadi, uning yordamida murabbiy sport mahoratini takomillashtirishning kompleks vazifasini hal etadi.

Shu sababli mashg'ulotning psixologik jihati ahamiyati ortadi, u individual darsning mazmuniga ta'sir qiladi. Bu paytga kelib o'quvchini puxta o'rganib chiqib, uning qadr-qimmatini va kamchiliklarini aniq bilgan holda murabbiy ushbu sportchi bilan qanday ishlash kerakligini aniq tasavvur qila olishi kerak. Bunda o'quvchini kuchli tomonlaridan qanday foydalanishi bilishi va, agar xatolarni yo'qotib bo'lmasa, ularni qanday bartaraf etish kerakligini yaxshi bilishi kerak.

Yetakchi murabbiylarimizning individual darslari o'quv jangiga psixologik va texnik ko'priklarni o'rnatadi, ular orqali musobaqa janglariga o'tish yo'lga qo'yiladi. Individual dars beruvchi murabbiy o'quvchisida jang olib borayotgan bokschi psixologiyasiga qaysidir jihatlari bilan o'xshab ketadigan psixologiyani saqlab turishi lozim. Bunga, birinchi navbatda, shu orqali erishiladiki, murabbiy o'zining jangovar harakatlariga o'xshagan harakatlari bilan o'quvchini undagan holda uni harakat qilishga asta-sekin majbur qila boshlaydi.

O'quvchi jang vaqtida dars vaziyatlarini tushunib yetishi va bunda ularni shartli jang vaziyatidan jangovar vaziyatga o'tkazish uchun ortiqcha vaqt sarflamay harakat qilishi zarur.

Razryadli sportchilar bilan individual metodning roli birmuncha oshadi. Bu variantda, individual metod guruhli o'qitishning boshqa maxsus metodlari orasida teng huquqli, ko'proq esa ustuvor o'rin egallaydi. Lekin bu hamma "yassi qo'lqoplar"da individual mashg'ulotlar ham mazmuni bo'yicha, ham vaqti bo'yicha guruhli mashg'ulotning davomiyligiga va ularda qo'yilgan umumiy va xususiy vazifalarga bog'liq.

"Yassi qo'lqoplar"da individual darslar, mashg'ulotlarni tashkil qilishning mustaqil shakli sifatida, ko'proq yuqori sport mahorati darajasiga erishgan sportchilar bilan qo'llaniladi. O'z o'quvchilariga "yassi qo'lqoplar"da darslarni har xil vaqtga belgilayotib, murabbiy har bir shogirdi bilan alohida ishlaydi. Bu yerda, tashkillashtirilgan pedagogik jarayonda, bir tomondan, murabbiy, ikkinchi tomondan, faqat shug'ullanuvchining o'zi qatnashadi.

"Yassi qo'lqoplar"da individual darslar mashg'ulotlarini tashkil qilishning mustaqil shakli sifatida ko'p hollarda "sof ko'nishda" emas, balki murabbiy topshirig'i bilan mustaqil ishlash bilan birga keladi. Bu mashg'ulotlar odatda jamoadan alohida emas, balki tashkillashtirilgan dars jarayonida o'tadi.

Ushbu mashg'ulotlarni aralash tashkil qilish shaklining tipik guruhli boks mashg'ulotida asosiy farqi shundaki, ushbu holda murabbiy har bir shug'ullanuvchiga alohida o'ngga taalluqli bo'lgan vazifalarni individual mashg'ulot ishi rejalariga qat'iy amal qilgan holda hal etadi. Unga zid ravishda, guruhli mashg'ulotda uning mazmuni va yuklamasi butun o'quv guruhi tarkibi uchun aniqlanadi, bunda shug'ullanuvchilarga nisbatan individual yondashuv inkor qilinmaydi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishning aralash shaklida murabbiy oldinga qo'yilgan vazifalarni nafaqat "yassi qo'lqoplar"da individual darslar bilan, balki sportchilarni mustaqil ijodiy faoliyat uchun shaxsiy topshiriqlar bilan ham hal etadi: qoplarda mashqlar, murabbiy bilan mashq, o'quv va musobaqa janglari va boshqa ishlar, bunda murabbiy butun mashg'ulot jarayoni davomida shaxsiy rahbarlik rolini saqlab qoladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning ushbu shakli (individual mashg'ulotni shug'ullanuvchilarning murabbiy topshirig'i bo'yicha mustaqil faoliyati bilan uyg'unlashtirish) yuqori malakali bokschilarning sport mahoratini oshirish jarayonida asosiy shaklga aylangan.

Shunday qilib, "yassi qo'lqoplar"da individual darslar bokschilar tayyorlash umumiy tizimida quyidagi hollarda qo'llaniladi: birinchidan, guruhli darsda o'rgatish va takomillashtirishning maxsus metodi sifatida, bu yerda "yassi qo'lqoplar"da individual o'rgatish ham

mazmuniga ko'ra, ham vaqti bo'yicha guruhli darsda hal etiladigan vazifalarga bog'liq;

ikkinchidan, "yassi qo'lqoplar"da mashg'ulotlar tashkil qilishning mustaqil shakli sifatida, ya'ni individual – o'quv-mashq mashg'uloti shaklida, bu yerda murabbiy faqat bir o'quvchi bilan aniq bir vazifalarni hal etadi;

uchinchidan, mashg'ulotlarni tashkil qilishning aralash shakli sifatida, bu yerda bir vaqtning o'zida individual o'rgatish, murabbiy topshirig'i bo'yicha shug'ullanuvchilarning mustaqil faoliyati bilan mashg'ulot darsi uyg'unlashadi.

"Yassi qo'lqoplar"da individual mashg'ulot jarayonida, bir tomondan, murabbiy faoliyatini, ikkinchi tomondan, o'quvchi faoliyatini farqlash qabul qilingan. Ushbu ikkita faoliyat turi mashg'ulot davomida bir-biriga bog'lanib ketadi va ayni paytda o'zining xususiy vazifalariga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Har qanday "yassi qo'lqoplar"da individual mashg'ulotda o'quvchi oldindan murabbiyning buyruqlari, topshiriqlari yoki belgilab berilmagan, ya'ni vaziyatga bog'liq holda beriladigan signallarni bajaradi. Shunday qilib, "yassi qo'lqoplar"da individual dars o'quvchining murabbiy bilan yaqindan o'zaro harakatlarining ko'p qirrali ijodiy jarayoni hisoblanadi. Shu sababli "yassi qo'lqoplar"da individual darslarni tasniflash dars mazmuni va uni o'tkazish metodlarining birligini inobatga olgan holda amalga oshirilishi kerak (53-rasm).

"Yassi qo'lqoplar"da individual darslarning mazmuni unda qo'yilgan umumiy va xususiy vazifalarga bog'liq, bu vazifalarda darsning ustuvor yo'nalishi – ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikning tomonlaridan biri: texnik, taktik jismoniy, irodaviy, psixologik tayyorgarlik aks etadi. Bokschi tayyorgarligining bu tomonlari vazifalarga mos holda har doim individual mashg'ulotlardan o'rin oladi. Biroq mashg'ulot davri, sportchi malakasi, uning tayyorgarlik darajasiga qarab, tayyorgarlikning tomonlaridan biriga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor qaratiladi. Shu sababli "yassi qo'lqoplar"da individual darslarning tayyorgarlikning yetakchi tomonlaridan biriga ustuvor yoki aralash yo'naltirilganligi to'g'risida gapirish kerak.

Boks amaliyotida "yassi qo'lqoplar"da individual darslar sportchilarning kasbiy-pedagogik tayyorgarligiga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarda individual o'rgatishning murabbiylar texnikasi bo'yicha maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, taktik syujetlarni yaratish vazifalarini hal etadi.

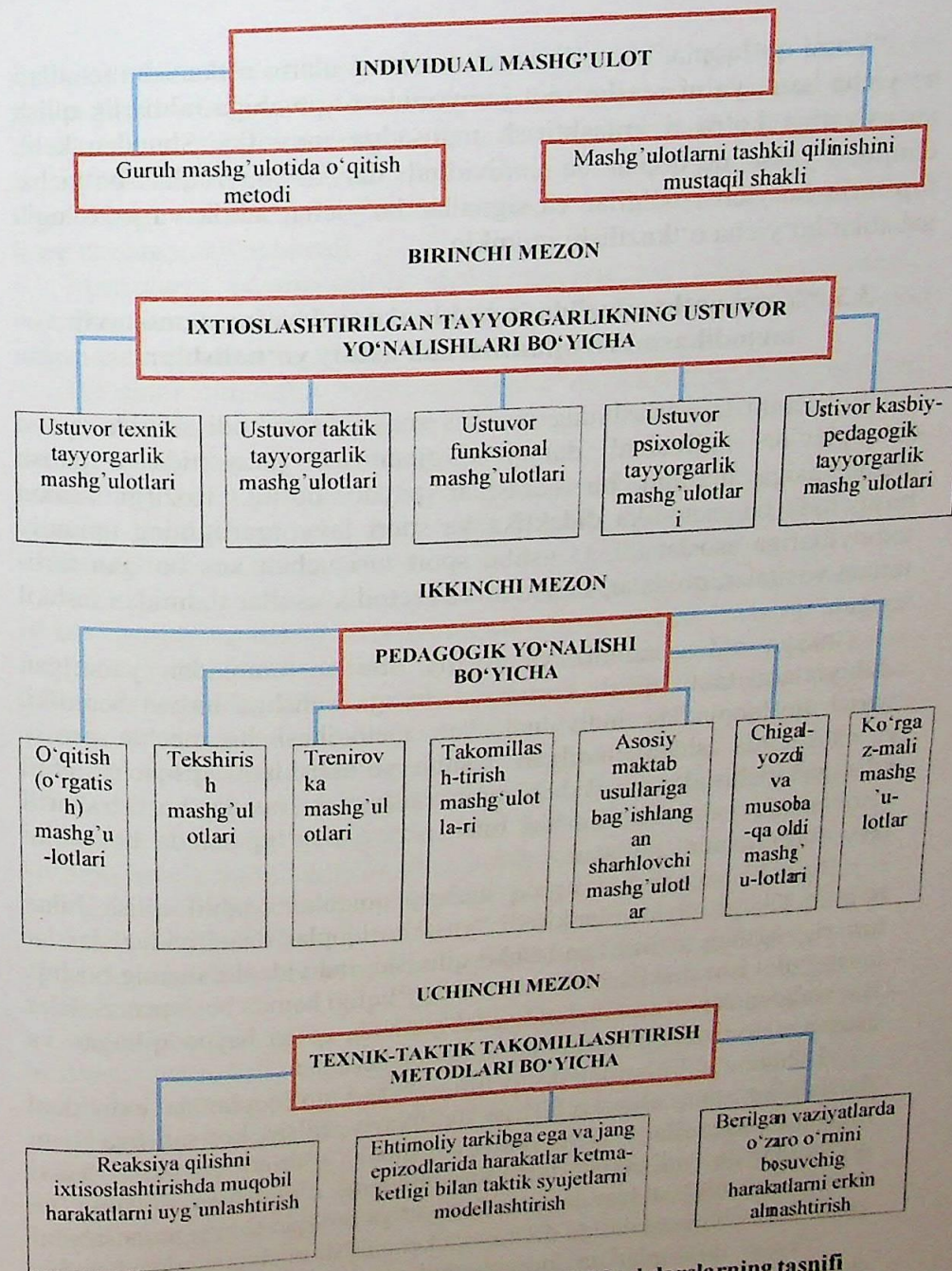
Bunday mashg'ulotlar jismoniy tarbiya va sport universitetlaridagi ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarda, murabbiylar yig'inlarida va h.k. uchraydi.

Shunday qilib, barcha "yassi qo'lqoplar"da individual darslar biz tomonimizdan, birinchi navbatda, bokschi maxsus tayyorgarligi tomonlaridan birini ustuvor rivojlantirishga yo'naltirilganligi bo'yicha guruhlariga jamlandi.

"Yassi qo'lqoplar"da individual dars metodikasini rivojlantirish jarayonida ularni tasniflashga bo'lgan boshqa yondashuvlar ham aniqlandi.

Ularning birining asosida "yassi qo'lqoplar"da individual darsning pedagogik yo'naltirilganligi yotadi. Ushbu tamoyil sport faoliyati jarayonida bokschini o'rgatish va takomillashtirish bosqichlari bilan uzviy bog'liq. Shunday yondashuvdan kelib chiqib, "yassi qo'lqoplar"da individual darslar o'rgatish, tekshirish, mashq qilish, o'rgatish va takomillashtirish (aralash) va ko'rgazmali mashg'ulotlar bo'lishi mumkin.

Ilg'or tajribani o'rganish va umumlashtirish boks amaliyotida obyektiv mavjud bo'lgan va keng tarqalgan "yassi qo'lqoplar"da individual darslar variantlarini bir xil tamoyillar bo'yicha tartibga keltirishga imkon beradi, bunda tasniflashda ortiqcha atamalar va tushunchalar qo'llanilmaydi.



53-rasm. Boks bo'yicha "yassi qo'lqoplar"da individual darslarning tasnifi

“Yassi qo‘lqoplar”da individual darslarni ularni o‘tkazish metodlari bo‘yicha ham, ya‘ni mashg‘ulot jarayonida o‘quvchiga rahbarlik qilish xususiyatiga ko‘ra tizimlashtirish maqsadga muvofiq. Shundan kelib chiqib, “yassi qo‘lqoplar”da individual darslar buyruqlar bo‘yicha, topshiriq bo‘yicha, belgilar va signallar bo‘yicha, taktik va psixologik sabablar bo‘yicha o‘tkazilishi mumkin.

3.3. “Yassi qo‘lqoplar”da individual darslarning zamonaviy metodikasini rivojlantirishda asosiy yo‘nalishlar

Bokschini tayyorlashning maxsus shakli va metodi sifatida “yassi qo‘lqoplar”da individual darsni rivojlantirish jarayonida o‘rgatish metodikasiga ma‘lum bir qarashlar paydo bo‘ldi. Hozirgi zamon bosqichida bu metodika didaktika va sport tayyorgarligining umumiy tomoyillariga asoslanadi. U ushbu sport turi uchun xos bo‘lgan turli-tuman vositalar, qoidalar, metodlar va metodik usullar tizimidan tashkil topgan.

Boksga oid vatanimiz va xorijiy olimlar tomonidan yaratilgan adabiyotlarni tahlil qilish shunday xulosaga kelishga imkon beradiki, “yassi qo‘lqoplar”da individual dars metodikasi bir nechta asosiy yo‘nalishlarda ishlab chiqilgan. Ushbu yo‘nalishlarni qisqacha tahlil qilishga kirishishdan avval shuni aytib o‘tish joizki, bunday bo‘lish shartli hisoblanadi, ya‘ni ular bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq hamda bokschini tayyorlash tizimini anglatadi.

Birinchi yo‘nalish ko‘proq nazariy qoidalarni tahlil qilish bilan bog‘liq. Ularga quyidagilar kiradi: “yassi qo‘lqoplar”da individual darslar turlari, ularning tuzilishi va tashkil qilinishi, individual darsning boshqa mashg‘ulot ishi shakllari bilan o‘zaro bog‘liqligi hamda boshqa masalalar. Bu ishlanmalar o‘quv-metodik adabiyotlarda qisqa bayon qilingan va asosan metodikaning nazariy bo‘limlarida berilgan.

Ushbu mualliflarning ko‘pchiligi “yassi qo‘lqoplar”da individual darslarning shug‘ullanuvchilarga tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatishga ham diqqatni tortadilar. A.N.Abdiyev shuni e‘tirof etadiki, “yassi qo‘lqoplar”da individual dars murabbiyning o‘quvchiga umumiy va maxsus aql-zakovat hamda sport faoliyatiga bo‘lgan to‘g‘ri munosabatni shakllantirish masalalarida doimiy va keng ta‘sir etishga yordam beradi.

“Yassi qo‘lqoplar”da individual dars metodikasini rivojlantirishda ikkinchi yo‘nalish individual darsning o‘quv materialini ochib berish, ya‘ni darsda qo‘yilgan texnik-taktik va boshqa vazifalarni hal etish uchun

qo‘llaniladigan bokschining ixtisoslashtirilgan tayyorgarligi vositalarini bayon qilish bilan bog‘liq. Bu metodika adabiyotlarda mashqlarni sxema tarzida bayon qilish shaklida ta‘riflanadi. Ularda murabbiyning ketma-ket bajaradigan harakatlari va o‘quvchining ayrim jangovar usullarni bajarishdagi harakatlari ko‘rsatib o‘tiladi. Individual dars metodikasi keng tarqalgan hisoblanadi.

Mashqlarni bayon qilish shakli deyarli bir xilligiga qaramay, murabbiy va o‘quvchi harakatlari mazmuni u yoki bu davrda boks oldida turgan turli xil vazifalarga bog‘liq holda o‘zgarib turgan.

Bir qator mualliflar “yassi qo‘lqoplar”da individual dars vositalari mazmunini bayon qilishning birmuncha boshqa shaklini qo‘llashgan. Ular sxema shaklidagi ta‘rifdan ko‘ra (murabbiy harakatlari – o‘quvchi harakatlari), matn yordamida bayon qilishdan foydalanishgan. Darsdagi jangovar harakatlarni ochib berishning bunday shakli o‘quvchilar uchun tushunarli va oson qabul qilinadi.

Uchinchi yo‘nalish – individual o‘rgatishning metodik usullarini ishlab chiqish va ularni tizimlashtirish o‘zbek bokschilarining nufuzli xalqaro maydonga chiqqanidan so‘ng rivojlana boshladi. Bu yerda “yassi qo‘lqoplar”da individual dars bokschilar tayyorlash umumiy tizimida ustuvor o‘rin egalladi. Metodikada ushbu yo‘nalish O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mutaxassislari A.N.Abdiyev va F.K.Turdiyev tomonidan rivojlantirildi. Ular o‘z ishlarida boks bo‘yicha individual darsning asosiy metodik usullarini shug‘ullanuvchilarni ko‘proq texnik va taktik takomillashtirish uchun tizimlashtirganlar. Shu nuqtai nazardan F.K.Turdiyevning ishi qiziqish uyg‘otadi. Muallif “yassi qo‘lqoplar”da individual darsning metodik usullarini boksning alohida jangovar harakatlariga namunaviy o‘rgatish hamda mashq qildirish orqali ochib bergan.

“Yassi qo‘lqoplar”da individual dars metodikasini ishlab chiqishda to‘rtinchi yo‘nalish murabbiyning “yassi qo‘lqoplar”da harakatlarni imitatsiya qila olish ko‘nikmasi bilan bog‘liq. Boks amaliyotida murabbiyning bu individual mahoratini murabbiy texnikasi deb atash qabul qilingan. Shunday qilib, “yassi qo‘lqoplar”da individual dars o‘tkazish murabbiydan, umumiy nazariy bilimlardan tashqari, yana ixtisoslashtirilgan ko‘nikma va malakalarni taqozo etadi. Boks sohasidagi bir qator mutaxassislar “yassi qo‘lqoplar”da individual dars o‘tkazish jarayonida murabbiy texnikasiga katta ahamiyat qaratadilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Bokschilar tayyorlash umumiy tizimida individual darsning ahamiyati va o'rni?
2. "Yassi qo'lqoplar"da o'tkaziladigan individual darslarni tasniflab bering?
3. "Yassi qo'lqoplar"da individual darslarning zamonaviy metodikasini rivojlantirishda qanday asosiy yo'nalishlar bor?
4. Individual darsning qanday mezonlari bor?
5. Individual dars pedagogik yo'nalishiga ko'ra qanday dars turlari bor?
6. "Yassi qo'lqoplar"da ishlashda yo'l qo'yiladigan qanday o'ziga xos xatolar bor?
7. "Yassi qo'lqoplar" bilan bajariladigan qanday mashqlarni bilasiz?
8. Boksining o'ziga xos maxsus reaksiyalarini rivojlantirish uchun boks "yassi qo'lqoplari"ning qo'llanilishi haqida ma'lumot bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры [Текст]. – М.: Издательство: ИНСАН, 2010. – 320 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Горбунов Г.И. Психопедагогика спорта. – М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1986.-20 с.
4. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1997. – 50 с.
5. Джандаров, Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет. – Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Махачкала. 2003. – 22 с.
6. Дурников С.П. «Особенности использования в учебно-тренировочном процессе боксерских лап»- Няган, 2016. -11с.
7. Дмитриев А. В., Таисир А.С. Ложные действия в современном боксе. / А. В.Дмитриев, А.С.Таисир - Минск, 2000.
8. Калмыкова Э.В. Теория и методика бокса: Учебник / Под общ. ред.. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
9. Калмыков Е.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. Исследование способностей боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС, 1980. – С. 27-29.
10. Калмыков Е.В. индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. – М.: РГАФК, 1996. – 131 с.

IV BOB. MURABBIYNING KO'NIKMA VA MALAKALARINI EGALLASH METODIKASI

4.1. Murabbiyning "Yassi qo'lqoplar"da individual darsdagi kasbiy pedagogik faoliyati mazmuni

Boks sport turida texnik-taktik takomillashtirishni individuallashtirish zaruriyati tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bunda o'rgatish jarayonida o'quvchilar bilan munosib o'zaro harakatlarni ta'minlaydigan murabbiyga, xususan uning ko'nikmalari va malakalariga qat'iy talablar qo'yiladi.

Ma'lumki, harakat amallariga o'rgatish jarayoni uchta bosqichdan iborat: boshlang'ich o'rgatish, bu paytda texnika asoslari egallanadi; chuqurlashgan o'rganish, texnika asoslarini mustahkamlash va detallarni o'rganish, takomillashtirish bosqichi, u sportdagi faoliyat bilan birga yakunlanadi. Agar o'rgatish vazifalari har bir bosqichda har xil bo'lsa, turli bosqichlarda bokschilar "yassi qo'lqoplar"ni qo'llash bo'yicha metodik yondashuvlar ham har xil bo'lishi kerak, musobaqalar yaqinlashib kelgan sari esa yakka kurashlarda texnikani takomillashtirish jarayoni murabbiyning qarshilik ko'rsatish sharoitlarida o'tishi zarur.

Ma'lumki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy texnikani o'zlashtirish paytida murabbiy, "yassi qo'lqoplar"da ishlay turib, shug'ullanuvchiga ajratadigan vaqt juda cheklangan, bu guruhlarda shug'ullanuvchilar sonining ko'pligiga (15-20 kishi) bog'liq. O'rgatishning ancha keyingi bosqichlarida, texnikani individuallashtirish va variantlarini yaratish vazifalari qo'yilgan paytda, guruhda va variantlarini yaratish vazifalari qo'yilgan paytda, guruhda shug'ullanuvchilar soni kamayganda va o'quv-mashg'ulotlar soati ko'payganda murabbiy shug'ullanuvchilar bilan ko'proq "yassi qo'lqoplar"da shug'ullanadi. Bunda, odatda, deyarli har doim mashqni bajarish uchun yengillashtirilgan, ideal sharoitlar yaratiladi, bunda hamma zarbalar nishonga borib yetadi. Agar bunday yondashuv musobaqalardan ancha oldin yengillik, texnikani mustahkamlash uchun standart sharoitlarni yaratish tamoyilini amalga oshirish maqsadida qo'llanilsa, buning imkoni bor. Biroq musobaqa bellashuvining real sharoitlarida zarbalarning katta qismi nishonga tegmaydi. Va paradoks shundan iboratki, musobaqalarga yaqinlashib borgan sari ishning o'zining xususiyati o'zgarmaydi, balki uning hajmi ancha ortadi. Nima sababli bunday bo'ladi? Bizningcha, buning faqat psixologik sababli bor. Murabbiy shunday fikr qiladiki, musobaqalar qancha yaqin bo'lsa,

sportchiga shuncha ko'p e'tibor qaratish kerak, bu e'tibor esa u sportchi bilan "yassi qo'lqoplar"da ishlashi vaqt orqali ifodalanadi, chunki bu holda murabbiy sportchiga yaqinroq bo'ladi.

Zarbalar seriyalari yoki zarbalar va himoyalanishlardan iborat bog'lamlarga ishlov bera turib, murabbiy ko'pincha "yassi qo'lqoplar"ni zarbalar ostiga qo'yadi ("otadi"), shu tariqa u mashqni bajarish uchun qulay sharoitlar yaratadi, sportchi to'xtovsiz zarbalar berishdan boshqa chorasi qolmaydi. Tashqaridan qaraganda, bu texnikani a'lo darajada egallab olingandek ko'rinadi. Keyinroq yodlab olingan kombinatsiyani musobaqa jarayonlarida, raqibning qarshilik ko'rsatish sharoitlarida bajarayotib, sportchi yaxlit bir harakatning qandaydir qismini bajara olmaydi va butun kombinatsiya deyarli buziladi, chunki real sharoitlarda hujum samaradorligi koeffitsienti, odatda, 15-20 % dan oshmaydi, raqib qarshiligi esa (to'siqlar) harakat amalini bajarishning istalgan paytida paydo bo'lishi mumkin. Yuqorida bildirilgan fikrdan qanday xulosa chiqarish mumkin? Buning ikkita yo'li bor: birinchisi, vaqt nisbatini o'zgartirish, aynan, "yassi qo'lqoplar"da ishlashning asosiy hajmini musobaqalarga tayyorgarlik mezosikliga ko'chirish, bunda keyinchalik uning hajmi kamaytiriladi va maxsus mashqlar bilan (shartli va erkin janglar) almashtiriladi: bu yerda musobaqalardan oldin sparring-sheriklarni to'g'ri tanlash katta ahamiyat kasb etadi;

ikkinchisi, birinchisiga qo'shimcha, ya'ni musobaqalar yaqinlashib borgan sayin "yassi qo'lqoplar"ni ushlash metodikasini o'zini o'zgartirish:

a) kutilmaganlik elementlarni kiritish, ya'ni sportchi zarbasi nishonga yetib bormasligini ko'rsatish, "yassi qo'lqop"ni zarba ostiga qo'ymaslik, zarbalar va himoyalanishlar uchun g'ayrioddiy dastlabki holatlar berish va h.k., lekin bunda shuni yodda tutish kerakki, sportchi ham, murabbiy ham jarohat olish ehtimoli ortadi;

b) "yassi qo'lqoplar"da bo'lajak aniq raqibni (agar u ma'lum bo'lsa) modelashtirish.

"Yassi qo'lqoplar"da ishlash imkoniyatidan to'liq foydalanish uchun murabbiy ring bo'ylab harakatlanish, sportchi xatolarini nafaqat so'z bilan, balki qarshi harakatlar bilan tuzatib borishi:

Birinchi imkoniyatdanoq hujum qilayotgan zarur va himoyani unutgan bokschi xatosidan foydalanish va qarshi zarbani imitatsiya qilish kerak.

Nihoyat, bokschi raqibiga yaxshi va o'z vaqtida aniq zarbalar berishni o'rganib olishi uchun murabbiy har doim ham "yassi qo'lqoplar"ni shay holda ushlab turishi shart emas. Ring bo'ylab

harakatlanayotib bokschi kutilmagan topshiriqlar berishi va bunda faqat bir zumgagina "yassi qo'lqoplar"ni ochib berishi kerak.

Bu topshiriqlar qancha xilma-xil va ularni bajarish vaqti qancha qisqa bo'lsa, bokschi mahorati shuncha oshadi.

Boks mashg'ulotlari jarayonida bunday xatolarning mavjudligi shundan dalolat beradiki, ayrim usta bokschi, "yassi qo'lqoplar"da ishlashda a'lo sifatlarni namoyon eta turib, jangovar vaziyatda ancha kuchsiz ko'rinadi.

Razryadli yoki usta bokschi bilan mashg'ulotlarda eng asosiysi — bu zarbalarni yo'lga qo'yish emas, balki ularga sayqal berish, yanada murakkab zarbalar va undan chiqish (bunda zarba o'tkazib yubormaslik), yaqin, o'rta yoki uzoq masofalarda ishlashdir. Lekin bu yerda ham muvaffaqiyat murabbiy "yassi qo'lqoplar"dan qanday foydalanayotganiga, ularni qanday ishlatayotganiga bog'liq bo'ladi.

Bokschi darajasini doimo oshirib borish murabbiydan sportchiga individual, ijodiy yondashuvni, shuningdek, snaryadlarda, shu qatorda "yassi qo'lqoplar"da ishlash texnikasi va taktikasini kompleks takomillashtirishni taqozo etadi.

Boksda individual darsning qo'llanilishi ushbu sport turiga xos bo'lgan ko'p sonli murakkab koordinatsiyali usullar va harakatlarning tezkorligi hamda aniqligi xususiyatlari, shuningdek, turli xil raqiblar bilan yakkama-yakka olishish sharoitlarida ularga erishish qiyinchiliklari bilan tavsiflanadi.

Yakka kurash uslubiy shartlarga asoslangan holda tuzilganda, individual darslarda murabbiy sportchi bilan eng optimal masofaviy va operatsion o'zaro munosabatni yaratish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib, murabbiy individual darsda bir vaqtning o'zida ham o'qituvchi, ham o'z harakatlari bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik takomillashtirish uchun turli vaziyatlarni yaratuvchi sherik sifatida qatnashadi.

Murabbiy bunday darsda nafaqat o'quvchining harakatlarini, ularning turli fazalardagi hamda yakuniy holatlarini muntazam nazorat qilish, balki zarur hollarda mashqning boshi yoki oxirini murakkablashtirish yoki soddalashtirish, masofa, harakat amplitudasi va tezligini o'zgartirish imkoniyatiga ega.

"Yassi qo'lqop"da darslar ma'lum bir ma'noda ijodiy mehnatning aniq ifodalanish shakli hisoblanadi. Bu yerda murabbiy o'quvchi bilan birgalikda, dars tashkil qilinishining boshqacha usullariga nisbatan, o'rganilayotgan material darajasini takomillashtirilayotgan hujum va

himoya harakatlarining bajarilishiga bo'lgan talablarni asta-sekin oshirib borib, bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilarning keng qamrovli ixtisoslashgan harakatlari texnikasining saqlanishini ta'minlagan holda tez o'zgartirishga erishadi.

"Yassi qo'lqop" bilan mashg'ulotlarda ma'lum vaqt ichida, murabbiy va o'quvchining sa'y-harakatlari xususiyatiga ko'ra ko'proq sportchilarni o'rgatish, harakatlarni takomillashtirish va tarbiyalashning turli pedagogik vazifalarini hal etishga erishiladi.

"Yassi qo'lqop" bilan mashg'ulotlarda tayyorgarlikni texnik-taktik takomillashtirish vazifalarini amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar hamda uslublarning natijalari bir qancha uslubiy tarkiblarga bog'liq bo'ladi. Ular orasida murabbiyning harakatlanish texnikasi, uning javob qaytarish aniqligi, optimal masofa va qo'llar hamda gavda holatiga rioya qilish va umuman sportchilarning tayyorgarlik darajasini ifodalovchi deyarli barcha elementlar egallaydi.

Boksni o'rgatishdagi muvaffaqiyat ko'pincha murabbiyning pedagogik darajasiga bog'liq bo'lib, u esa bilimlar, ko'nikma va malakalardan tashkil topadi. Ular yordamida murabbiy o'quvchiga ta'sir ko'rsata turib, texnika va taktikaning berilishi, mustahkamlanishi hamda takomillashishiga erishadi, bunda o'quvchining faol harakat qilishiga erishadi, eng muhim sifatlarini tarbiyalaydi hamda uning funksional tayyorgarligini ta'minlaydi.

Murabbiyning boks bo'yicha "yassi qo'lqoplar" bilan mashg'ulotlardagi ixtisoslashgan harakatlari texnikasi, odatda, sportchining sport texnikasidan ajralib turadi. Bunda murabbiyning harakatlanish sifati bokschilarning texnik jihatdan tez o'sishini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega va bundan tashqari, uning bajariladigan harakatlari shartli hamda o'ziga xos tavsifga ega bo'ladi.

Boks murabbiyining mashg'ulotda pedagogik jihatdan oqilona, jang sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda harakat qila olish ko'nikmalari o'quvchining xavfsizligini, uning texnika asoslari hamda harakatlarni qo'llash taktikasi turlarining to'g'ri egallashini, shuningdek, muhim sifatlarini tez va ixtisoslashgan holda namoyon qila olishini ta'minlaydi.

Murabbiyning bokschilarni individual o'rgatishda qo'llaydigan ixtisoslashgan malakalariga quyidagilar kiradi: usullar va harakatlarni turli xil raqiblar uchun ko'rsatib berish; qo'llar, oyoqlar va gavda bilan hujumga tayyorgarlik harakatlari, hujum hamda himoya harakatlari va ularning birikmalarini bajarish; o'quvchi tomonidan ayrim harakatlar yoki ularning kombinatsiyalarini ma'lum bir yoki taxminiy ketma-

ketlikda qo'llash bo'yicha taktik vazifalarning hal etilishi uchun turli xildagi vaziyatlarni yaratish.

Murabbiyning o'quvchi bilan o'zaro munosabatlariga asoslangan ko'pgina holatlar, u xoh texnikani takomillashtirish vazifalarini hal etishda, xoh harakatlarni qo'llash uchun sharoitlarni yaratishda bo'lsin. juftlik mashqlarida ular murakkablashadi, chunki mashq bajarishda raqib ko'proq «qarshilik ko'rsatishga» o'rgatilgan bo'ladi. Shuningdek, unga ma'lum bir darajada bilimlar hamda o'z harakatlari bilan bellashuvdagi yakkama-yakka olishish tavsiflarini optimallashtirish uchun «xizmat ko'rsatish» bo'yicha maxsus tajriba ham zarur. Murabbiy o'zining hujumga tayyorgarlik va himoya harakatlari bilan, o'rta hamda uzoq masofalarni o'zgartira borib, dastlabki va yakuniy holatlarni almashtirib, chetga urib yuborish orqali hujumlarni (javoblarni) qaytarib, to'g'ridan, yarim aylanama hamda aylanama himoyalarni qo'llab turli xildagi vaziyatlarni yaratadi.

Bellashuvlar davomida murabbiy hujumlarni (javoblarni) qaytaradi, javoblar (qarshi javoblar) va boshqa harakatlarni bajaradi, ularni haqiqiy jangdagi shiddat darajasigacha yetkazadi.

Bokschilarni tayyorlash amaliyotida murabbiy bilan «yassi qo'lqoplar»da ishlash jarayonida ularni individual o'rgatish va takomillashtirish qonuniyatlari umumiy qilib qabul qilingan.

Guruhlarda o'rgatish bir qator afzalliklarga (bir turdagi texnikani egallash uchun qulay sharoitlar, hamma shug'ullanuvchilarning murabbiy tomonidan bir tekis kuzatilishi va h.k.) ega bo'lishiga qaramay, ba'zi kamchiliklarga ham ega.

Eng asosiysi shundaki, murabbiy guruhlarini bo'lib o'rgatishda usullar bajarilish texnikasining egallanish jarayonini yetarlicha boshqara olmaydi.

Aynan murabbiy bokschi bilan bevosita ishlash jarayonida usullarning bajarilish sifatini tezkor baholashga asoslangan holda muayyan malakalarni egallashdagi kamchiliklar to'g'risida aniq tanbehlar berishi mumkin.

Agar murabbiy bokschini texnikaga bevosita qo'lqoplarda o'rgatsa, uning natijasi yanada samaraliroq bo'ladi. Lekin bu musobaqalarda ishtirokini yaqinda tamomlagan va nisbatan yosh murabbiy uchun ruxsat beriladigan uslubdir. Ko'pgina hollarda boksda individual o'rgatishda "yassi qo'lqoplar"dan foydalanish bir qator shartlarga amal qilishni taqozo etadi: shug'ullanuvchilar harakatlarining shiddatini boshqarib turadigan murabbiyning yoshi hamda uning harakatchanligini hisobga

himoya harakatlarining bajarilishiga bo'lgan talablarni asta-sekin oshirib borib, bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilarning keng qamrovli ixtisoslashgan harakatlari texnikasining saqlanishini ta'minlagan holda tez o'zgartirishga erishadi.

"Yassi qo'lqop" bilan mashg'ulotlarda ma'lum vaqt ichida, murabbiy va o'quvchining sa'y-harakatlari xususiyatiga ko'ra ko'proq sportchilarni o'rgatish, harakatlarni takomillashtirish va tarbiyalashning turli pedagogik vazifalarini hal etishga erishiladi.

"Yassi qo'lqop" bilan mashg'ulotlarda tayyorgarlikni texnik-taktik takomillashtirish vazifalarini amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar hamda uslublarning natijalari bir qancha uslubiy tarkiblarga bog'liq bo'ladi. Ular orasida murabbiyning harakatlanish texnikasi, uning javob qaytarish aniqligi, optimal masofa va qo'llar hamda gavda holatiga rioya qilish va umuman sportchilarning tayyorgarlik darajasini ifodalovchi deyarli barcha elementlar egallaydi.

Boksni o'rgatishdagi muvaffaqiyat ko'pincha murabbiyning pedagogik darajasiga bog'liq bo'lib, u esa bilimlar, ko'nikma va malakalardan tashkil topadi. Ular yordamida murabbiy o'quvchiga ta'sir ko'rsata turib, texnika va taktikaning berilishi, mustahkamlanishi hamda takomillashishiga erishadi, bunda o'quvchining faol harakat qilishiga erishadi, eng muhim sifatlarini tarbiyalaydi hamda uning funksional tayyorgarligini ta'minlaydi.

Murabbiyning boks bo'yicha "yassi qo'lqoplar" bilan mashg'ulotlardagi ixtisoslashgan harakatlari texnikasi, odatda, sportchining sport texnikasidan ajralib turadi. Bunda murabbiyning harakatlanish sifati bokschilarning texnik jihatdan tez o'sishini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega va bundan tashqari, uning bajariladigan harakatlari shartli hamda o'ziga xos tavsifga ega bo'ladi.

Boks murabbiyining mashg'ulotda pedagogik jihatdan oqilona, jang sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda harakat qila olish ko'nikmalari o'quvchining xavfsizligini, uning texnika asoslari hamda harakatlarni qo'llash taktikasi turlarining to'g'ri egallashini, shuningdek, muhim sifatlarni tez va ixtisoslashgan holda namoyon qila olishini ta'minlaydi.

Murabbiyning bokschilarni individual o'rgatishda qo'llaydigan ixtisoslashgan malakalariga quyidagilar kiradi: usullar va harakatlarni turli xil raqiblar uchun ko'rsatib berish; qo'llar, oyoqlar va gavda bilan hujumga tayyorgarlik harakatlari, hujum hamda himoya harakatlari va ularning birikmalarini bajarish; o'quvchi tomonidan ayrim harakatlar yoki ularning kombinatsiyalarini ma'lum bir yoki taxminiy ketma-

ketlikda qo'llash bo'yicha taktik vazifalarning hal etilishi uchun turli xildagi vaziyatlarni yaratish.

Murabbiyning o'quvchi bilan o'zaro munosabatlariga asoslangan ko'pgina holatlar, u xoh texnikani takomillashtirish vazifalarini hal etishda, xoh harakatlarni qo'llash uchun sharoitlarni yaratishda bo'lsin, juftlik mashqlarida ular murakkablashadi, chunki mashq bajarishda raqib ko'proq «qarshilik ko'rsatishga» o'rgatilgan bo'ladi. Shuningdek, unga ma'lum bir darajada bilimlar hamda o'z harakatlari bilan bellashuvdagi yakkama-yakka olishish tavsiflarini optimallashtirish uchun «xizmat ko'rsatish» bo'yicha maxsus tajriba ham zarur. Murabbiy o'zining hujumga tayyorgarlik va himoya harakatlari bilan, o'rta hamda uzoq masofalarni o'zgartira borib, dastlabki va yakuniy holatlarni almashtirib, chetga urib yuborish orqali hujumlarni (javoblarni) qaytarib, to'g'ridan, yarim aylanama hamda aylanama himoyalarni qo'llab turli xildagi vaziyatlarni yaratadi.

Bellashuvlar davomida murabbiy hujumlarni (javoblarni) qaytaradi, javoblar (qarshi javoblar) va boshqa harakatlarni bajaradi, ularni haqiqiy jangdagi shiddat darajasigacha yetkazadi.

Bokschilarni tayyorlash amaliyotida murabbiy bilan «yassi qo'lqoplar»da ishlash jarayonida ularni individual o'rgatish va takomillashtirish qonuniyatlari umumiy qilib qabul qilingan.

Guruhlarda o'rgatish bir qator afzalliklarga (bir turdagi texnikani egallash uchun qulay sharoitlar, hamma shug'ullanuvchilarning murabbiy tomonidan bir tekis kuzatilishi va h.k.) ega bo'lishiga qaramay, ba'zi kamchiliklarga ham ega.

Eng asosiysi shundaki, murabbiy guruhlarni bo'lib o'rgatishda usullar bajarilish texnikasining egallanish jarayonini yetarlicha boshqara olmaydi.

Aynan murabbiy bokschi bilan bevosita ishlash jarayonida usullarning bajarilish sifatini tezkor baholashga asoslangan holda muayyan malakalarni egallashdagi kamchiliklar to'g'risida aniq tanbehlar berishi mumkin.

Agar murabbiy bokschini texnikaga bevosita qo'lqoplarda o'rgatsa, uning natijasi yanada samaraliroq bo'ladi. Lekin bu musobaqalarda ishtirokini yaqinda tamomlagan va nisbatan yosh murabbiy uchun ruxsat beriladigan uslubdir. Ko'pgina hollarda boksda individual o'rgatishda "yassi qo'lqoplar"dan foydalanish bir qator shartlarga amal qilishni taqozo etadi: shug'ullanuvchilar harakatlarining shiddatini boshqarib turadigan murabbiyning yoshi hamda uning harakatchanligini hisobga

olish va h.k. Bokschi texnikasi va taktikasini muvaffaqiyatli takomillashtirish butunlay uning ruhiy sifatlari hamda ixtisoslashgan sezgilari - masofani his qilish, ringda mo'ljal olish, vaqtni his qilish, fikrlash, javob qaytarish tezligining rivojlanish darajasiga bog'liq.

Bu sifatlari o'quv mashg'ulotlari davomida sportchiga maxsus pedagogik ta'sir qilish orqali shakllantiriladi. Murabbiy, "yassi qo'lqop"lar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llayotib, bokschini zarbalar yoki seriyali zarbalar uchun signal bo'lib xizmat qiladigan ma'lum bir holatlarga tushiradi, "yassi qo'lqoplar" bilan raqib zarbalariga ishora qiladi va bu zarbalariga sportchini himoyalashlar (yoki qarshi zarbali himoyalashlar) bilan javob qaytirishga majbur qiladi. Bokschi tomonidan avval "yassi qo'lqoplar"ga seriyali zarbalar beriladigan, so'ngra o'qituvchining buyrug'iga ko'ra masofani keskin o'zgartirib, himoyaga o'tiladigan va keyin yana zarbalar beriladigan mashqlar eng samarali hisoblanadi.

Murabbiy, sportchilarda javob qaytarish tezligini rivojlantirayotib, ularda buyruqlarni (ko'rsatishlar, zarbalar, ochilishlar va boshq.) farqlashga bo'lgan ko'nikmani hosil qiladi; mashqlarni bajarish paytida to'satdan o'zgaradigan sharoitlar xususiyatiga ega, raqiblar tomonidan qo'llaniladigan harakat o'lchamlaridan ajralib turadi, chunki murabbiy jismonan o'quvchiga to'liq hajmda qarshilik ko'rsatishga qodir emas. Bundan tashqari, murabbiy, raqib harakatlarini ishora orqali bajarayotib, jarohat olishdan saqlanishi lozim. Demak, murabbiy faoliyatining, shuningdek, uning tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi faoliyatining asosiy tarkibi obyektiv xususiyatga ega hamda yakkakurash sport turlarida mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish usuliyatini takomillashtirish uchun tizimlashtirishni taqozo etadi.

4.2. Boks murabbiyining sportchi bilan "yassi qo'lqop"da olib boriladigan individual darslardagi ixtisoslashgan ko'nikmalari

Yakka kurashchilarning musobaqalardagi yutuqlari ma'lum bir darajada o'quv mashg'ulotlari tizimini izchil takomillashtirish bo'yicha sa'y-harakatlari samaradorligiga bog'liq. O'quv mashg'ulotlari tizimida individual dars eng muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Murabbiy faoliyati individual dars uchun xos bo'lib, o'quv mashg'ulotlari jarayonini tashkil qilishning boshqa shakllaridan ajralib turuvchi faoliyat shakli hisoblanadi. Bunda ixtisoslashgan ko'nikma va

malakalar (ularni egallash majburiy) sportchi bilan bevosita o'zaro munosabatni, bellashuv vaziyatlarining aksini ta'minlaydi.

F.K.Turdiyev tomonidan boks bo'yicha yuqori malakali murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan anketa so'rovnomasi ma'lumotlarining tahlili bokschilarni va texnik-taktik takomillashtirish jarayonida individual darsning yetakchi o'rin egallashini tasdiqlaydi.

Shuni ta'kidlash joizki, bokschi mahorati ortib borishi bilan uning tayyorgarlik jarayonida individual darsning ulushi ko'payadi. Buni shu orqali tasdiqlash mumkinki, 75,4 % yuqori malakali murabbiylarning hisoblashicha, individual dars sportchilar tayyorlashda yetakchi o'rinni egallaydi. Buning ustiga, bokschilarning tayyorgarlik darajasi qancha yuqori bo'lsa, individual dars shunchalik katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Musobaqalar yaqinlashgan sayin haftalik tayyorgarlik siklidagi "yassi qo'lqoplar"da individual darsning ulushi deyarli ikki marta oshadi. Buning sababi shuki, musobaqalar yaqinlasha borgan sari "yassi qo'lqoplar"da individual dars boshqa o'rgatish shakllari bilan bir qatorda sportchilar texnikasini yo'lga qo'yish va taktik harakatlarga ishlov berishning eng samarali shakli bo'lib hisoblanadi.

Individual dars amaliyotida hujum harakatlarini yakunlashning ikkita varianti qo'llaniladi, ya'ni:

a) boshga;

b) gavdaga.

Murabbiylarning ko'pchiligi qo'yilgan savolga shunday javob berishganki, ular o'quvchilaridan hujumni boshga zarba berish bilan yakunlashni talab qiladilar. Boks murabbiyi turli malakali sportchilar bilan bo'ladigan individual darsda keng miqyosda harakatlanishlarni namoyon qilishi, taxmin qilinayotgan raqiblar bilan yakkama-yakka olishish vaziyatlarini aniq va maksimal darajada yaratishga intilishi lozim. Shu sababli murabbiylar texnik-taktik tayyorgarlik turlari hajmlarining o'zaro nisbatida oldindan ko'zlangan harakatlarning ustunligini oqilona, deb hisoblaydilar. Keyin oldindan ko'zlangan eksrompt harakatlar o'rin egallaydi.

Murabbiylarning dars qismlari bo'yicha kutilmagan vaziyatlarni modellashtirish borasidagi javoblari shuni ko'rsatadiki, uni yoqlovchilar so'ralganlarning kam qismini tashkil qiladi. Dars o'rtasi va oxirida bunday vaziyatlarni past darajada mos holda 42 % va 51 % murabbiylar modellashtiradilar.

"Yassi qo'lqoplar"da olib boriladigan individual darsda sportchini o'rgatishda hujumlarni takomillashtirish paytida tashabbus kim tomonida

ekanligi katta ahamiyatga ega. Agar tashabbus o'quvchi tomonida bo'lsa, «yassi qo'lqop»larda olib boriladigan individual darsdagi harakatlar hajmida hujumlarni takomillashtirish 90 % ni tashkil etadi. Agar tashabbus murabbiy tomonida bo'lsa, bu faqat 10 % ni tashkil etadi. Buni shunday tushuntirish mumkinki, murabbiyning harakatlanish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega va boksning shunga o'xshash harakatlanishlari texnikasiga to'liq mos kelavermaydi. Bu ba'zi obyektiv sabablarga ko'ra murabbiyning u yoki bu hujum harakatlarini qo'llash imkoniyati cheklanganligiga bog'liq bo'ladi.

Individual darsda bokschilarni texnik va taktik harakatlarga o'rgatish hamda uni takomillashtirish jarayoni hujum va himoyalani harakatlarining almashinish tizimi mavjud bo'lishini ko'zda tutadi.

Bokschilarning musobaqa faoliyati yaqin, o'rta va uzoq masofada bajariladigan himoya hamda hujum harakatlari bilan tavsiflanadi. Ko'pchilik murabbiylar amaliy faoliyatda himoya harakatlarini yaqin va o'rta masofadan turib o'rgatadilar hamda takomillashtiradilar.

87 % mutaxassislar uchun o'quv mashg'ulotlari jarayonida «yassi qo'lqoplar»da o'tkaziladigan individual darsda hujum harakatlarini o'rgatish va takomillashtirish uchun o'rta hamda uzoq masofa odatiy hol hisoblanadi.

«Yassi qo'lqoplar»da o'tkaziladigan individual darsda kutilmagan vaziyatlarni yaratish usullari o'rtasidagi o'zaro nisbatlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, murabbiylar bu maqsadlarda quyidagi usullarni qo'llaydilar:

- a) kutilmagan yaqinlashishlar - 91 %;
- b) chekinishlar - 98 %;
- v) gavgani egish va burish bilan - 44 %.

Demak, individual dars jarayonida murabbiy tomonidan musobaqa vaziyatiga yaqinlashtirilgan turli xil sharoitlarning yaratilishi - texnik-taktik tayyorgarlikning muhim shartidir. Ko'rinib turibdiki, murabbiylar o'quvchi uchun kutilmagan harakatlarni va ularning har xil turlarini o'zaro almashtirish asosida qo'llaydilar. Bu bokschilarda kutilmagan vaziyatlarda harakat qilishga bo'lgan doimiy tayyorgarlikni tarbiyalash imkonini beradi.

Boks murabbiyining «yassi qo'lqoplar»da individual dars olib borishining o'ziga xos xususiyati bir necha soatlik o'quv mashg'ulotlari davomida jangovar holat hamda ayrim harakatlarning sport texnikasini saqlab turish zaruriyati hisoblanadi.

Shu sababli 58% mutaxassislarning hisoblashicha, trenerlar uchun eng to'g'ri dastlabki holat bu tik oyoqlarda turish bo'lib, 33 % shu klassik

jangovar holatni, 9 % murabbiylar esa oyoqlar yarim bukilgan holda turgan dastlabki holatni afzal ko'radilar. «Yassi qo'qop»larda o'tkaziladigan individual dars sportchini o'rgatish va ularning turli texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishning murakkab jarayoni hisoblanadi. Individual darsda oddiy yakka zarbalar bilan bir qatorda murakkab hujum va himoyalar (kombinatsiyalar) ham qo'llaniladi. 39% murabbiylarning fikricha, to'g'ridan o'ng-chap qo'l bilan boshga beriladigan zarbalar eng samarali kombinatsiyalar bo'lib hisoblanadi; 21 % murabbiylar - to'g'ridan o'ng-chap qo'l bilan boshga va aksincha qarshi zarbani; 17 % mutaxassislar - o'ng qo'l bilan yondan boshga qarshi zarba - chap berishni qo'l bilan pastdan gavgdaga zarba; 12 % - o'ng-chap qo'l bilan pastdan gavgdaga zarba berishni; 5 % o'ng-chap qo'lida pastdan boshga zarba berishni samarali, deb hisoblaganlar. Faqat 6 % murabbiylargina murakkab hujum harakatlarini qo'llaydilar. Bu harakatlar himoyalani shga o'tish va so'ng hujumni davom ettirish bilan bajariladi. Bu, o'z navbatida, murabbiy va sportchining texnik hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga yuqori talablar qo'yadi.

Shunday qilib, individual darsda murabbiy harakatlari, ularni sportchi harakatlari bilan taqqoslaganda, siljishlar hamda «yassi qo'lqop»lar bilan harakatlanishlar texnikasi, shuningdek, sport mahoratini shakllantirish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi tipik xatolar bilan tavsiflanadi.

Yuqori malakali bokschilarni texnik-taktik jihatdan takomillashtirish usuliyatida individual darsning yetakchi ahamiyatga ega ekanligini hisobga olib, gavgda, oyoqlarning umumiy qabul qilingan holatlari, harakat hajmlari va ularni qo'llashga bo'lgan turli tayyorgarlik darajasi, fazoda to'siqlarni yaratish hamda kutilmagan vaziyatlarni modellashtirish usullari o'rtasidagi namunaviy miqdoriy son nisbatlari murabbiy harakatlanishlarining asosini tashkil etadi.

4.3. Individual darsda bokschilarni texnik-taktik takomillashtirish vositalari va uslublari

Muayyan vazifalar, tayyorgarlik bosqichi va sportchilar kontingenti tarkibiga qarab, o'tkaziladigan mashg'ulotlar o'rgatish, mashq qildirish va musobaqalashishga qaratilishi mumkin.

O'rganish darslari, odatda, nisbatan oddiy sharoitlarda hujum va himoyalani shlarni bajarishning harakat tuzilmasini egallashga qaratiladi.

Mashq qildirish darslari esa harakatlanish malakalari va taktik qobiliyatlarni takomillashtirish, shuningdek, olishuvlarda muvaffaqiyatli

harakatlanish uchun zarur jismoniy hamda ruhiy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Bunday darslar texnik yo'nalishga ega. Bu yerda turli xil usullar va ularning birikmalari ko'p marta takrorlanadi. Shuningdek, bunday darslar taktik yo'nalishga ham egadir. Bu yerda asosiy e'tibor turli xil vaziyatlarda harakatlana olish ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratiladi.

Mashg'ulot bellashuvlarida shug'ullanuvchilarda taktik fikrlashni rivojlantirish, yuzaga kelgan vaziyatni tez baholash qobiliyati, qulay taktik vaziyatlarni yaratish hamda maqsadga muvofiq harakatlarni qo'llagan holda ulardan foydalanish ko'nikmasini takomillashtirish vazifalari hal etiladi.

Murabbiy individual o'rgatish jarayonida o'quvchi bilan birgalikda texnika va taktikani takomillashtirish bo'yicha har xil vazifalarni hal qiladi. Bunda u turli xildagi uslubiy usullardan foydalanadi. Ular ko'proq texnikani egallab olish yoki taktik ko'nikma hamda malakalarni takomillashtirish vazifalarini hal etishi mumkin. Bundan tashqari, yakkakurashga o'rgatish amaliyotida bitta uslubiy usul yordamida texnika, taktikani egallash va bir-biriga o'zaro bog'liq bo'lgan harakat hamda ruhiy sifatlarning namoyon bo'lishini ixtisoslashtirish vazifalarini hal etish mumkin. O'quv mashg'ulotlarining turli davrlarida, alohida darslarda hal etiladigan muayyan vazifalarga qarab, sport takomillashtirishning biron-bir tomoni o'quvchi tarafidan ko'proq o'zlashtiriladi.

Olishuvni boshlash tashabbusi - bu ko'p jihatdan jangovar vaziyatni belgilab beruvchi, usullar, harakatlanishlarning bajarilishini yengillashtiruvchi va murakkablashtiruvchi va hamma jangovar vositalar uchun mustaqil taktik ahamiyatga ega bo'lgan omildir. Biroq zarbalarni bajarish, siljishlar hamda hujumlarni sportchining o'zining tashabbusi bilan o'zgartirish, xuddi shu usullarni (harakatlarni) murabbiy signaliga javoban bajarishga qaraganda, ancha oson kechadi.

Mashq qildirish tajribasining tahlili shartlangan harakatlarni takomillashtirishning pedagogik vazifalari, ularning yo'naltirilganligi, asosan, ko'llar bilan harakatlanishlar va siljishlarning quyidagi tavsiflarini: olishuvlarda o'zaro harakatlar paytida ko'llar, gavda, oyoqlarning boshlang'ich hamda ohirgi holatlari, ortiqcha harakatlarni bartaraf etish, talab qilinadigan ma'lum bir fazo-vaqt o'lchamlariga (tezkorlik, marom, amplituda, yo'naltirilganlik, ichkarilash) erishish uchun yo'naltirilganligini aniqlash imkonini beradi.

Sportchilarning harakatlarni, ayniqsa ularni tanlash hamda bir harakatdan ikkinchisiga o'tish bilan bajarish imkoniyatlari ularning shaxsiy harakatlanishlari tezligi va dastlabki masofa kattaligiga bog'liq. Shuning uchun harakatlarni egallash shunday tezlikda va shunday masofalardan turib bajarilishi lozimki, ular murabbiy bilan o'z vaqtida o'zaro harakatda bo'lish hamda ko'llar bilan harakatlanish va siljishlar sifati saqlashni uyg'unlashtirishga yordam berishi zarur.

Eng yaxshi natijalar harakatlanish tezligini oshiradi va olishuvlardagi masofani qisqartiradi. Ular murakkab reaksiyalarning aniqligi va siljishlarni o'zlashtirishning texnik darajasining o'sishi bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Texnik usullar va jangovar harakatlar egallanib borgan sari mashg'ulotlar o'tkazish manevr qilish va hujumlarning ichkarilab borishiga erishishga bo'lgan talablar bilan murakkablashib boradi.

Murabbiyning fazo-vaqt o'lchamlari bo'yicha harakatlari jangovar vaziyatlarga yaqin bo'lgan sharoitlarni yaratishi lozim. Shuning uchun ham oddiy, ham murakkab hujumlar tezkor, ichkarilab boruvchi va yo'nalishiga ko'ra kutilmaganda, chalg'ituvchi harakatlar bilan esa - sezilarli, katta tezlik bilan bajarilishi zarur hamda ko'llar bilan harakatlanish davomiyligi kamida uch-to'rt tempdan iborat bo'lishi kerak. Tayyorgarlik yaqinlashuvlari ancha ichkari kiruvchi harakatlanishlar bilan, ko'llar bilan tayyorgarlik harakatlari katta amplituda hamda sezilarli boshlanish bilan bajariladi. Yaqinlashishlar va chekinishlar bajarilish tezligi hamda ichkarilashi bo'yicha aniq farqlanishi zarur.

Murabbiyning "yassi qo'lqoplar" bilan harakatlanish amplitudasi, tezligi va soni, siljishlar tezligi hamda ichkarilashi harakatlarni takomillashtirish vazifalariga hamda ularning jangda qo'llanilish sharoitlariga mos bo'lishi lozim.

Bokschilar jang paytida kutilmagan harakatlar va raqib harakatlari detallariga nisbatan nomunosib javob qaytarishlari mumkin (hatto kurashda aniq mag'lub bo'lish xavfi yo'q bo'lganda ham). Bunday intilishlar harakat tarkibining turli tavsiflarining o'zgarishini keltirib chiqaradi.

Himoyalanuvchining kutilmaganda yaqinlashishlari, chekinishlari, og'ishlari, gavadasini burishlari, chekishnishlarning ichkarilashi hamda tezkorligini o'zgartirish, munosib tarzda himoyalanish harakatlarini tanlashga qiyinlashtiruvchi, ularning fazo-vaqt o'lchamlari noaniqligini keltirib chiqaruvchi yaqinlashish, hujum qilishlar, taktik vazifalar, harakatlar bajarilishining masofaviy hamda vaqt tavsiflariga mos

bo'lmagan haqiqiy va tayyorlov hujumlari ularni bajarish davomida aniq javob qaytarishni qiyinlashtiruvchi «to'siq» hisoblanadi.

To'siqlarga chidamlilikni tarbiyalash mos bo'lmagan masofali va moment tavsiflarga ega bo'lgan, murabbiyning "yassi qo'lqoplar" bilan ortiqcha keng harakatlanishi hamda ichkarilab siljishlari yordamida bajariladigan vaziyatlar va harakatlardan foydalangan holda individual darslarda olib boriladi.

Murabbiy harakatlari sportchining tez va aniq javob qaytarishni namoyon qilish imkoniyatini cheklaydi, muvaffaqiyatli harakatlanish uchun vaqt chegarasini qisqartiradi yoki kengaytiradi, shuning uchun uning harakatlari ma'lum bir talablarga javob berishi lozim.

Sportchilarni tayyorlash davomida murabbiy individual darsda turli xildagi to'g'anoqlarni, tashqi hamda ichki «to'siqlarni» yaratish uchun keng majmuadagi vositalar va uslublarni qo'llaydi: murabbiyning o'quvchilar bilan musobaqa mashqlari va darslari sportchi tomonidan harakatlarning bajarilishiga qarshilik ko'rsatish, ko'llar bilan o'zaro munosabatda to'siqlarni yaratish - bularning hammasi texnik-taktik takomillashtirishga, shuningdek, mahorat darajasini oshirishda muhim bo'lgan iroda sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Bokschilarning texnik tayyorgarligida ikkita yoki bir nechta harakatlarni yagona mashqqa birlashtirish yoki ma'lum bir usullarni (harakatlarni) takomillashtirishni olishuvni kutilmaganda davom ettirish bilan murakkablashtirish maqsadga muvofiqdir. Kombinatsiyalar jangovar hujumlar, qarshi himoyalanishlar, to'g'ridan-to'g'ri hamla o'tkazish bilan javoblar va qarshi javoblarning o'zaro bog'liqligidan tashkil topadi.

Odatda, ular uch martalik va to'rt martalik mashqlar hisoblanadi. Biroq kombinatsiyalar ko'p sonli shartlangan harakatlardan ham tuzilishi mumkin. Muhimi, harakatlarni tanlashda bir qoliplikka yo'l qo'ymaslik lozim.

Yakkama-yakka olishishda cheklangan vaqt ichida oldida turgan o'zaro jangning borishini oldindan ko'ra bilish, harakatlanishlar, rejalar, holatlardagi taktik mohiyatni topa olish, qarorlar qabul qilish va qo'llanilayotgan harakatlarning munosibligini nazorat qilish ko'nikmasi (bu sportchining yakkakurashdagi taktik fikrlashini tavsiflaydi) eng muhim hisoblanadi.

Sportchi raqib harakatlarini mustaqil tahlil qila olishi, ularning maqsadi va har bir harakatning nimaga yo'naltirilganligini bilishi hamda tushunishi, xatolarni va ularga qarshilik ko'rsatish usullarini aniq topa

bilishi zarur. Bunday mashqlarga raqibning himoyalanishiga bo'lgan tayyorgarligi xususiyatiga bog'liq holda mustaqil tanlanadigan va qo'llaniladigan hujum harakatlari mashqlari kiradi.

Tasavvur qilish har bir bokschiga zarur bo'lgan sifat hisoblanadi. Sport o'quv mashg'ulotlari jarayonida tasavvur qilishni rivojlantirish va takomillashtirish pedagogik vazifalarni murakkablashtirish, jangovar bellashuvlar vaqtini uzaytirish bilan, shuningdek, darsda usullarni texnik jihatdan qiyinlashtirish hisobiga parallel ravishda olib boriladi. Masalan, vazifa qancha qiyin bo'lsa, bokshi uni bajarishda ko'llarning yurish yo'lini o'ziga shuncha aniq tasavvur qilishi lozim. Aks holda raqib bilan xohlamaganda to'qnashib ketish sodir bo'ladi, buning oqibatida usulni bajarishdan kutilayotgan natija yo'qqa chiqadi. Yaxshi rivojlangan tasavvur kurashchining jangdagi taktik dunyoqarashini ancha kengaytiradi, mazkur vaziyatda zarur hisoblangan usulni tez tanlash hamda uni texnik jihatdan to'g'ri (raqibning murakkab harakatlanish tizimini aldab) bajarish imkonini beradi.

Individual darsda bokschilarni texnik-taktik takomillashtirish usuliyatini tahlil qilish bo'yicha xulosa sifatida individual darsda mashqlarni olib borishning tipik pedagogik vazifalari xizmat qilishi mumkin. Ular orasida eng ko'p tarqalganlar quyidagilardir:

- alohida usullar, shartlangan harakatlarning seriyali bajarilishi; siljish usullari va shartlangan hujumlar hamda qarshi hujumlar; tanlash va to'g'ridan javoblar (qarshi javoblar) berish bilan bajariladigan eksrompt himoyalanishlardan tashkil topgan kombinatsiyalarni takomillashtirish;

- tanlash va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish bilan bajariladigan harakatlarni takomillashtirish, ko'rishga halaqit beruvchi to'siqlarga nisbatan mustahkamlikni oshirish;

- sportchining tayyorgarlik harakatlari (hujum, himoyalanish va javob, qarshi javob) bilan boshlanadigan hamda olishuvlarda raqib (murabbiy) javob qaytarishning ehtimoliy izchilligi asosida boshqa harakatga o'tish bilan yakunlanadigan taktik syujetlarni takomillashtirish;

- tipik vaziyatda ikkita va undan ortiq o'zaro almashinadigan harakatlarni yagona mashqda takomillashtirish;

- murabbiyning og'zaki topshirig'i bo'yicha yoki razvedka ko'rsatmalariga ko'ra qaror qabul qilgan holda tasavvur qilish xususiyatlari asosida harakatlarni tanlash va ularning bajarilish texnikasi munosibligini takomillashtirish va boks bo'yicha individual darsda mashqlarni o'tkazish usuliyati.

Bokschilar harakatlarini takomillashtirish muammolariga oid maxsus adabiyotlarning tahlili shunday xulosaga kelishga imkon beradiki, individual dars usuliyatining asosiy qoidalari ko'proq tajribani umumlashtirish asosida shakllantirilgan hamda uning turlari va jangovar harakatlarni takomillashtirishning uslubiy usullarini ko'rsatib o'tish hamda tavsiflarini keltirish bilan cheklanadi.

4.4. Murabbiy bilan "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschilar tomonidan qo'llaniladigan usullar va harakatlar tarkibi hamda yo'nalishi

Boks murabbiyi faoliyatining o'ziga xos va maxsus xususiyatlari mavjud bo'lib, bu muayyan o'quv mashg'ulotlari vazifalariga mos holda jangovar (musobaqa) vaziyatlarni modellashtirish ko'nikmasi hisoblanadi. Bunda boks murabbiyining harakat faoliyati operatsiya tarkibining cheklanganligi bilan tavsiflanadi. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili esa shuni ko'rsatadiki, boks murabbiylarining "yassi qo'lqoplar"da olib boriladigan individual darsdagi harakatlanishlari deyarli tasniflanmagan. Biroq murabbiyning musobaqa vaziyatlarini oldindan ko'ra bilish va ularni nazorat qilish imkoniyati sportchi bilan individual ishlash hajmi tomonidan cheklanadi.

Yuqori malakali bokschilarning murabbiy bilan "yassi qo'lqoplar"da individual darsdagi harakatlanishlari tarkibi va yo'nalishini tekshirish natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, u uchta tarkibiy qismdan iborat. Ular orasida quyidagilar mavjud:

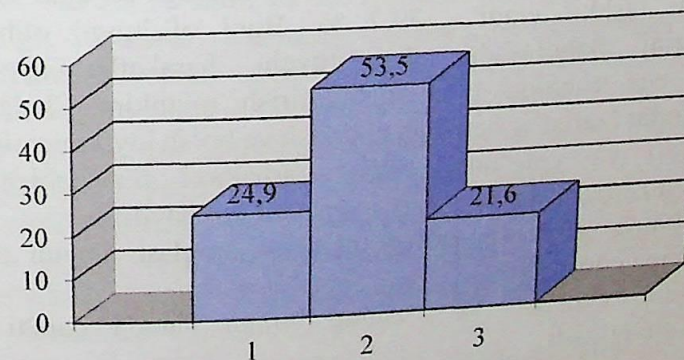
- 1 - tayyorgarlik harakatlari;
- 2 - hujum (bostirib borish) harakatlari;
- 3 - himoya (mudofaalanish) harakatlari (54-rasm).

Keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, murabbiyning "yassi qo'lqoplar"da sportchi bilan individual darsda uning harakatlari ko'proq hujum (bostirib borish) harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U turli harakatlar qo'llanilishining umumiy hajmida o'rtacha 53,5 % ni tashkil etadi.

Bokschining musobaqa faoliyati samaradorligi, birinchi navbatda, faol bostirib borish harakatlari bilan belgilanishiga bog'liq. Keltirilgan ma'lumotlar bokschilarning musobaqa faoliyati natijalari bilan ham mos keladi.

Shu narsa aniqlanganki, darsdagi tayyorgarlik va himoyalash harakatlarining hajmlari ishonchli tarzda farq qilmaydi, chunki ushbu harakatlarning bokschilar musobaqa faoliyatidagi ahamiyati taxminan bir

xil. O'z navbatida, "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschining hujumga tayyorgarlik harakatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan harakatlar 24,9%ni tashkil etadi. Bunda murabbiy faoliyatiga bog'liq holda bajarilgan sportchining himoyalash harakatlari hajmlari 21,6 % ni tashkil qiladi. Bu esa yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyati tahlili natijalariga to'liq mos kelmaydi.



54-rasm. Yuqori malakali bokschilarning individual darslarda murabbiy bilan "yassi qo'lqoplar"da harakatlanish faoliyati turlarini qo'llash hajmlari
Shartli belgilar: 1 - hujumga tayyorgarlik harakatlari; 2 - hujum harakatlari; 3 - himoya harakatlari.

Shuni ta'kidlash joizki, bokschilarning musobaqa faoliyatidagi himoya harakatlari katta ahamiyatga ega. Biroq murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan operatsiya harakatlari hajmining cheklanganligi musobaqa vaziyatini to'liq modellashtirishga imkon bermaydi, ushbu harakatlar sonining kamligi ana shunga bog'liq.

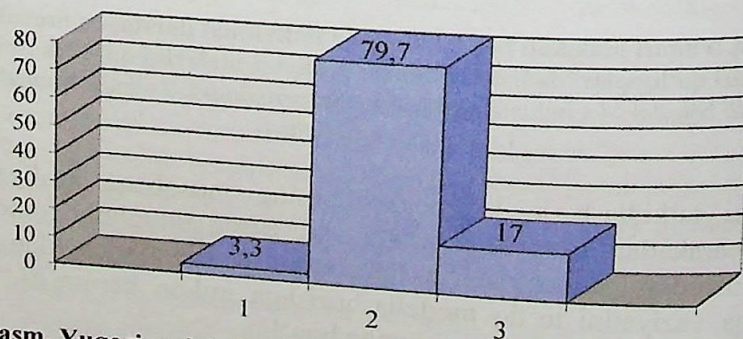
F.K.Turdiyev tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, boks murabbiyi "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda sportchining himoya va hujumga tayyorgarlik xususiyatiga ega bo'lgan harakatlarini takomillashtirishga ko'prok e'tibor qaratishi lozim. Hujumga tayyorgarlik harakatlari hajmining himoyalash harakatlari hajmlaridan ko'prok qo'llanilishi shu orqali tushuntiriladiki, bostirib borish vositalarining samaradorligi hujum qilishdan oldin keladigan harakatlar bilan o'zaro bog'liq.

Olingan ma'lumotlar shu haqda gapirishga imkon beradiki, boks murabbiyining sportchi bilan individual darsdagi faoliyatining o'ziga xosligi o'quvchining bostirib borish harakatlarini faollashtirish bilan ifodalanadi.

Bokschilarning hujumga tayyorgarlik harakatlari bevosita hujum qilish va himoyalanishdan oldin bajariladigan harakatlar sifatida ko'rinadi. Ularga razvedka qilish, chalg'ituvchi va manevr qilish harakatlari kiradi. Sportchilarning murabbiy bilan "yassi qo'lqoplar"da individual darsdagi harakatlarini tahlil qilish natijasida olingan ma'lumotlar 55-rasmda keltirilgan.

Ko'rinib turibdiki, chalg'ituvchi xususiyatga ega bo'lgan harakatlar katta hajmni tashkil etadi - 79,7 %. Buni olishuvni olib borish samaradorligini baholashda chalg'ituvchi harakatlarning muhim ahamiyatga ega ekanligi bilan tushuntirish mumkin. Chalg'ituvchi harakatlar fintlar (zarbalar berishga chorlash va bo'sh joylarni yolg'ondan ochib berish) va yolg'on (yengil) zarbalarni o'z ichiga oladi. Chalg'ituvchi zarbalar ikkita asosiy maqsadni ko'zlaydi:

- raqibning jang olib borish uslubini aniqlash uchun uni faol harakatlanishga chorlash;
- raqibni chorlash va o'zining hujum hamda qarshi hujum usullaridan chalg'itish.



55-rasm. Yuqori malakali bokschilarning individual darslarda murabbiy bilan "yassi qo'lqoplar"da hujumga tayyorgarlik tavsifidagi harakat faoliyati hajmlari
Shartli belgilar: 1 - o'rganish (razvedka) qilish; 2 - chalg'itish; 3 - manevr qilish xususiyatiga ega harakalar.

Tayyorgarlik xususiyatiga ega bo'lgan harakatlarning umumiy hajmlarida og'ishlar (egilishlar) (o'ngga va chapga) ko'p hajmni tashkil etdi - 63,6 %. Keyingi o'rinlardan qo'llanilish soniga ko'ra boshqa usullar bilan turli xildagi birikmalar hosil qiladigan sho'ng'ishlar - 16,3 % hamda chalg'ituvchi zarbalar - 10,5 % joy oldi. Aldamchi xususiyatga ega bo'lgan harakatlarning qolgan turlari hajmlari 9,6 %ni tashkil qildi.

Manevr qilish harakatlarining hajmlari 17,0 %ni tashkil etadi. Ma'lumki, bu harakatlar qulay dastlabki holatni hamda faol harakatlanish uchun qulay daqiqani tanlash maqsadida siljishlar va himoyalanishlar yordamida amalga oshiriladi hamda taktik vazifalarga bog'liq holda masofali, pozitsiyali, yalpi va qanotdan manevr qilishga bo'linadi.

Shu narsa aniqlanganki, uzoq masofani saqlash uchun chekinishlar (yon tomonlarga va orqaga) va (orqaga, chapga, o'ngga burilib yon tomonlarga qadam tashlash) bilan harakatlanish yordamida himoyalanadigan hamda zarba beriladigan uzoq masofadan manevr qilish harakatlarning umumiy hajmidan 48,8 %ni tashkil etdi. Bunda shuni ta'kidlash joizki, sportchining orqaga siljishlari ko'p miqdorni tashkil qildi (43,4 %). Keyingi o'rinda tez-tez bajarilishi bo'yicha sayt-steplar va orqaga chekinishlar turadi; muvofiq holda 20,6% va 17,0 %. Boshqa masofali manevr qilish harakatlarining hajmlari 20% dan kamni tashkil etadi. qanotdan manevr qilish harakatlarining soni 29,0 %ni tashkil qildi. Bunday harakatlar harakatlanayotgan raqibni (ushbu holda murabbiy tomonidan sportchini) uning erkin harakatlanishlarini cheklash maqsadida (oldinga va yon tomonlarga qadam tashlashlarni zarba berish xavfini solish bilan birga qo'shib), ring arqonlari va burchaklariga «qisib borishini» o'z ichiga oladi. Ta'kidlash mumkinki, siljish va yon tomonga chekinish kabi harakatlar amalda ko'p qo'llaniladi (qanotdan manevr qilish harakatlarining butun hajmidan mos ravishda 52,7 % va 27,5 %ni tashkil etadi).

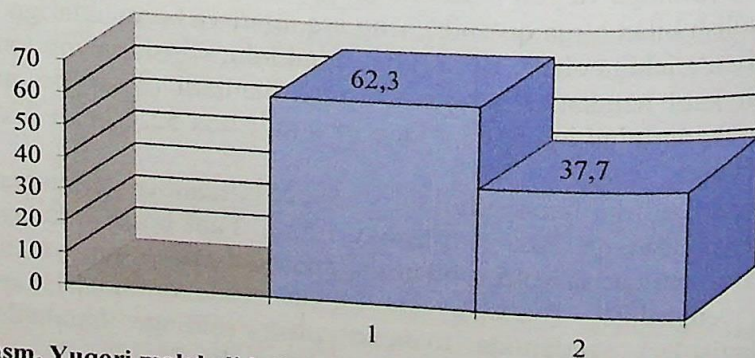
Manevr qilish harakatlarining hajmlari manevr xususiyatidagi harakatlanishlarining 22,6 %ni tashkil qiladi. Faol bostirib kelayotgan raqibni siqib chiqarish yoki u bilan yaqinlashish uchun himoyalanishlar (to'sish, engashish (og'ish), sho'ng'ish va kombinatsiyalashgan himoyalanishlar) yordamida manevr qilish (oldinga harakatlanish) harakatlari orasida oldinga siljishlar ko'p uchraydi - 75,2 %.

Razvedka harakatlarining hajmlari hujumga tayyorgarlik xususiyatidagi umumiy harakatlarning 3,3 %ni tashkil etadi. Razvedka harakatlari jangda juda katta ahamiyatga ega, chunki ular raqib berish masofasi, jang olib borish kombinatsiyalar, uning kuchli zarba berish uslubining individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va h.k.ni aniqlash uchun zarur hamda aldamchi harakatlar va jang bilan razvedka qilish yordamida amalga oshiriladi. Biroq murabbiyning «sportchi» bilan "yassi qo'lqoplar"da individual darslar olib borish xususiyatlari, yuqorida aytib o'tilganidek, musobaqa vaziyatlarini to'liq hajmda modellashtirishga imkon bermaydi.

Shunday qilib, murabbiy bilan “yassi qo‘lqoplar”da individual darslarda yuqori malakali bokschilarda tayyorgarlik xususiyatidagi harakatlanishlar orasida murabbiyning aldamchi usullarni takomillashtirishga qaratilgan harakatlari katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Murabbiy bilan “yassi qo‘lqoplar”da individual darslarda yuqori malakali bokschilarning shiddat bilan bostirib borish xususiyatidagi harakatlanishlarini tahlil qilish natijasida olingan ma’lumotlar 56-rasmda keltirilgan.

Ko‘rinib turibdiki, bu harakatlar oddiy va murakkab hujumlarni o‘z ichiga oladi. Shuni nazarda tutish lozimki, boksda hujum turli xil taktik maqsadlarga xizmat qiluvchi asosiy jangovar vositalardan biri hisoblanadi. Hujumlar jang olib borish uslubi asosi bo‘lib hisoblanadi va bostirib borish harakatlari orasida asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Ular shartli ravishda oddiy va murakkab hujumlarga bo‘linadi. Oddiy hujumlar bittalik yoki qo‘shaloq zarbalardan, murakkab hujumlar esa ketma-ket zarbalardan iborat bo‘ladi.



56-rasm. Yuqori malakali bokschilarning murabbiy bilan «yassi qo‘lqop»da individual ishlashida hujum tavsifidagi harakatlantiruvchi faoliyatni qo‘llash hajmlari (% larda).

Shartli belgilar: 1 - oddiy hujum; 2 - murakkab hujum.

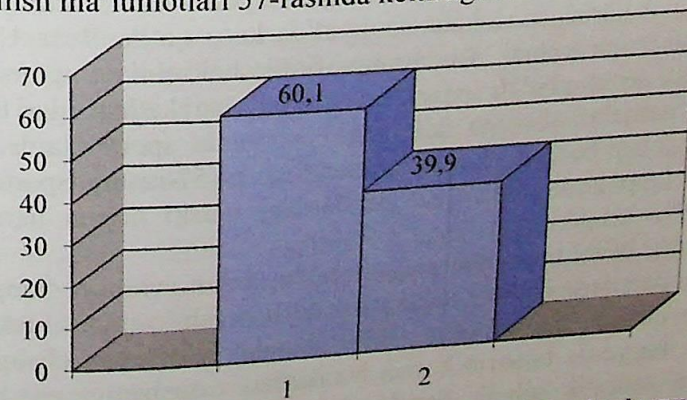
Murakkab hujumlar, oddiylariga qaraganda, deyarli ikki marta kam qo‘llaniladi va umumiy hajmda 37,7%ni tashkil etadi. Buni shunday ta’qidlash joizki, murakkab hujumlar, oddiylariga nisbatan, ikki marotaba ko‘p, murakkab hujumlar asosan o‘rta masofalardan turib boshlanadi va yaqin masofalarda yakunlanadi. Biroq murabbiyning “yassi qo‘lqoplar”da individual darslar faoliyatida sportchilar tomonidan

murakkab hujumlarning bajarilishi uchun sharoitlar yaratishida katta qiyinchiliklar mavjud.

Hamma murakkab hujumlar shartli ravishda to‘g‘ridan, yondan beriladigan ketma-ket zarbalar, shuningdek, pastdan zarba berishlarga tizimlashtirildi. Bundan tashqari, to‘g‘ridan va yondan zarbalar, shuningdek, pastdan zarbalar hamda yondan zarbalar majmui tajribada alohida ko‘rib chiqildi.

Murabbiy bilan “yassi qo‘lqoplar”da individual darslarda bokschilar ko‘proq to‘g‘ridan seriyali zarbalarni (masalan, chap va o‘ngda to‘g‘ridan boshga, o‘ng (chap) qo‘l bilan to‘g‘ridan gavdaga; «chap-o‘ng-chap» qo‘llarda to‘g‘ridan boshga zarbalar va h.k.) qo‘llashi aniqlandi. Bunday zarbalar 39,4 %ni tashkil etadi. Keyingi o‘rinda son jihatdan to‘g‘ridan zarbalar (chapda-o‘ngda) va yon tomondan (chapda-o‘ngda) beriladigan zarbalar majmui turadi - 21,9 %. Yon tomondan va pastdan ketma-ket zarbalar (muvofig holda 15,2 % va 15,7 %) taxminan bir xil hajmlarda qo‘llaniladi.

Himoyalani sh xususiyatidagi harakatlarning qo‘llanilish hajmlarini tahlil qilish ma’lumotlari 57-rasmda keltirilgan.



57-rasm. Yuqori malakali bokschilarning individual darslarda murabbiy bilan “Yassi qo‘lqop”da himoya sifatida harakat faoliyatini qo‘llash hajmlari (% larda)

ShARTLI BELGILAR: 1 - himoya harakatlari; 2 - qarshi hujum harakatlari.

Ushbu holda bu harakatlar shartli ravishda shaxsan himoyalani sh va qarshi hujum harakatlariga bo‘lindi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, himoyalani sh harakatlariga nafaqat himoyalani shlar (to‘siqlar, urib yuborishlar, qochishlar, engashishlar (og‘ishlar) va shung‘ishlar), balki alohida qarshi hamda javob zarbalari kiradi, agar ular qarshi hujumga

aylanib ketmasa, faqat raqibning bosib kelishini to'xtatish hamda uni charchatish maqsadida qo'llaniladi. Masofadan turib manevr qilish paytidagi qarshi hujum ham bokschining asosiy jangovar harakatlariga kiradi va mudofaa vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ko'rinib turibdiki, "yassi qo'lqoplar"da bokschilarning individual darslarda harakatlanishlarining umumiy hajmidan 60,1% ni himoyalaniish harakatlari egallaydi.

Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda himoyalaniishning 3 ta asosiy variantini farqlash tavsiya etiladi: 1 - gavda yordamida; 2 - qo'llar yordamida; 3 - oyoqlar yordamida.

Shu narsa aniqlanganki, murabbiy bilan «yassi qo'lqoplarda» individual ishlashda sportchining himoyalaniish harakatlari asosan gavda yordamida (52,7%) amalga oshiriladi, qo'llar yordamida himoyalaniish hajmlari esa umumiy harakatlar sonining 37,8%ini tashkil etadi. Oyoqlar yordamida himoyalaniish kamdan-kam hollarda bajariladi - 9,5%. Ushbu ko'rsatkichlar musobaqa faoliyatini tekshirish natijalariga to'liq mos kelmaydi. Natijalarga asosan oyoqlar yordamida himoyalaniish harakatlarini bajarish musobaqa faoliyatida ko'p qo'llaniladi. Ularning hajmlari 40,7%ga yetadi. Bu nomuvofiqlik bokschilarning murabbiy bilan «yassi qo'lqoplar»da individual darslarda harakatlanishlari turlarini tekshirish natijalari asosida aniqlandi. Bu yerda sportchilarda hujum xususiyatiga ega bo'lgan harakatlar ancha ko'p (57-rasm). Sportchining «yassi qo'lqop»larda individual darslardagi qarshi hujum harakatlari hajmi 39,9%ni tashkil etdi.

Shunday qilib, bokschilarning murabbiy bilan «yassi qo'lqop»larda individual darslarda harakat turlarining qo'llanilish hajmlarini tekshirish natijasida olingan ma'lumotlar tahlili shunday xulosaga kelishga asos bo'ladi, bu yerda bostirib borish harakatlari xususiyatiga ega bo'lgan harakatlar ustunlik qiladi. Bunda shu narsa aniqlanganki, murabbiy faoliyatida murakkab va kombinatsiyalashgan hujumlarni takomillashtirishga yetarli darajada e'tibor berilmagan. F.K. Turdiyevning fikricha, murabbiy «yassi qo'lqoplar»da individual darslar olib borish bilan bir qatorda o'quv mashg'ulotlarining boshqa shakllaridan foydalanish orqali hujum qilish va murakkab harakatlar majmuasini kengaytirishi zarur. Shu narsa aniqlandiki, tayyorgarlik xususiyatiga ega bo'lgan harakatlanishlarda razvedka qilish yo'nalishidagi usullar juda kam miqdorda qo'llaniladi. Vaholangki, bokschilarning musobaqa faoliyati samaradorligi raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini aniqlay olish ko'nikmasiga bog'liq.

Shunday qilib, «yassi qo'lqop»larda individual darslarni rejalashtirishda ularni sportchilar tayyorgarligining ixtisoslashganlik darajasini oshirishga qaratgan boks murabbiyi o'z faoliyatini aniqlangan xususiyatlarni hisobga olgan holda amalga oshirishi lozim.

4.5. Murabbiylarning ixtisoslashgan faoliyatida xatolar sodir bo'lishining obyektiv shart-sharoitlari va ularni bartaraf etish usuliyati

Sport amaliyotida "xato" atamasi musobaqa davomida qatnashuvchi tomonidan yo'l qo'yiladigan tegishli sport turi qoidalarining (ataylab qilinmagan) buzilishini yoki mazkur musobaqa qoidalari hamda dasturida belgilangan sport mashqlarini bajarish shartlaridan chetga chiqishni anglatadi.

Biomexanikaviy mezonlarga amal qilib, xatolarni lokal va zanjirli xatolarga ajratish mumkin. Lokal xatolar, jumladan, harakat aktining biron bir bo'g'inidagi buzilishni bildiradi va bunda harakat butunligi yo'qolmaydi. Biroq ular harakat tezligi hamda silliqqligini buzadi va mustahkamlanib qolib sportchining texnik-taktik darajasini baholashga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda ularni asta-sekin va albatta bartaraf etish zarurati tug'iladi. Shuning uchun, qachonki harakat ma'lum bir cheklanishlar bilan me'yorlangan, uning bajarilishi esa chegaradan tashqariga chiqqan paytda, uni u yoki bu harakatdagi xato deb tasdiqlash mumkin.

Harakatning dasturlashtirilgan mexanizmini, uning tu-zilishini, harakatning maqsadga muvofiqligi va uning o'z vaqtida bajarilishini buzuvchi chekinishlarni ham xatolar deb hisoblash mumkin. Bunda xatolar turli ahamiyatga ega bo'lishi mumkin: ba'zilar harakatlarni buzmaydigan, qisman xatolar, boshqalari esa prinsipial, asosiy, harakatning asosiy tuzilishini buzuvchi xatolar bo'ladi. Bunday xatolar katta va kichik darajada butun harakat aktining hamma tuzilmasida albatta yuzaga keladi.

"Harakat tuzilishining butunligi va harakatning fazoviyligi" tushunchalari nisbiydir. Har qanday xato, umuman olganda, harakat aktining alohida fazasida ham bir-biriga ulanib ketgan o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Garchan bunday o'zaro bog'liqlik har doim ham ko'zga tashlanavermaydi. Xatolar mutaxassislar tomonidan o'z xususiyatiga ko'ra texnik, taktik va ruhiy xatolarga ajratiladi.

Texnik xatolar - bu harakatning asosiy tuzilishini buzuvchi, sportchining keyingi faoliyatiga keskin salbiy ta'sir qiluvchi harakat koordinatsiyasidagi xatolardir.

Taktik xatolar - bu sportchining sport olishuvidagi harakatlarida yo'l qo'yiladigan xatolar bo'lib tezkor fikrlashning bo'sh rivojlanganligi, o'zining va raqib harakatlarini baholash, u bilan o'zaro munosabatda bo'lish vositalarini tanlashdagi xatolardir (jang masofasini yomon aniqlash, harakat qilish daqiqasi hamda usulini noto'g'ri tanlash, raqibning kuchli va zaif tomonlarini noto'g'ri baholash, xatoli harakatlarni bajarish va h.k.).

Ruhiy xatolar - bu jang jarayonida o'zining va raqibining harakatlarini anglab yetishdagi va ruhiy sifatlarning namoyon bo'lishidagi xatolar (o'z-o'zini tutish va o'z-o'zini nazorat qilishdagi kamchiliklar, "to'siqlarga" bardosh berishning bo'shligi, diqqatning turli tomonlarini namoyon qilishdagi nuqsonlar, jangovar tayyorgarlik holati va uning maqsadga yo'naltirilganlikdagi kamchiliklar va h.k.).

Mashqlarni bajarishda ruxsat beriladigan buzilishlarni (kamchiliklarni) ham uchta turga ajratish mumkin:

- 1) asosiy (muhim) xatolar ular ko'p jihatdan sportdagi natijalarga ta'sir ko'rsatadi;
- 2) tipik xatolar - ko'proq yo'l qo'yiladigan xatolar;
- 3) xususiy xatolar - ya'ni ular asosiy xatolarning natijasi hisoblanadi.

Keltirilgan omillarni to'liq asoslangan holda murabbiyning kasbiy faoliyatida xatolarning namoyon bo'lish sabablariga kiritish mumkin.

Murabbiy faoliyatini bilim, ko'nikma va malakalarning birgalikda namoyon bo'lishi kabi murakkab jarayon sifatida qarab, shuni ta'kidlash mumkinki, murabbiylik amaliyotida mavjud bo'lgan chetga og'ishlar (xatolar), birinchi navbatda, oliy o'quv yurtida (OO'Yu) yetarlicha ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik olmaganligi bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sport o'quv mashg'ulotlari mutaxassislarning fikrlashi ko'p jihatdan empirik tip (sinov va xatolar uslubi) bo'yicha amalga oshadi. Shu bilan birga kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishning murakkabligi bir turli omillarning ta'siri bilan bog'liq. Ularning ahamiyatini hisobga olmaslik o'rgatish samaradorligiga albatta salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Talabalar oldida kasbiy faoliyatning faqat ijobiy qirralari va tomonlarini ochib berishda yuz berishi mumkin bo'lgan muammolardan holi va tegishli xatolarni tahlil qilmasdan kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish natijasida o'zining kelajakdagi faoliyati xususiyati

to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lmagan, dunyoqarashi cheklangan mutaxassislarni tayyorlash xavfi yuzaga keladi.

Yosh (1-3 yillik ish stajiga ega) murabbiylar yo'l qo'yadigan bir xildagi kamchiliklar va qiyinchiliklar orasida eng umumiy ajratilgan:

- 1) shaxsni tarbiyalash sohasidagi nazariy bilimlar hajmining kamligi;
- 2) yetarlicha bo'lmagan uslubiy tayyorgarlik;
- 3) jismoniy tarbiya darslarini o'qitish jarayonida kasbga yo'naltirish ishlarining sustligi;
- 4) umumiy pedagogik tayyorgarlikning kamligi;
- 5) "ixtisoslik" kursi bo'yicha cheklangan kasbiy-pedagogik tayyorgarlik.

O'rgatish va o'quv mashg'ulotlarida muayyan bosqichma bosqich maqsadlarning yo'qligi, didaktik tamoyillarning noaniq amalga oshirilishi, belgilangan muddatda egallanishi lozim bo'lgan texnik-taktik usullar va harakatlar doirasining aniqlanmaganligi ham yuqoridagilarga bog'liq.

Pedagog o'zining kundalik ishi davomida shug'ullanuvchilarning mashq qilish tajribasiga doimo tayanishi, o'zining amaliy faoliyatini muntazam nazorat qilib borishi hamda o'z-o'zini takomillashtirishga yo'naltirib turishi lozim. Mavjud holatni baholay olmaslik o'quv jarayonida tipik xatolarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Standart holatlarning har bir detallini ko'rib chiqadigan qat'iy dasturning yo'qligi, o'quvchi bilan shaxsiy o'zaro harakatlanishning murakkabligi individual o'rgatishda murabbiyning ixtisoslashgan faoliyatida kamchiliklarning yuzaga kelishi uchun shart-sharoitlar bo'lib xizmat qiladi. Bu tabiiy, chunki individual darsda masofaviy va vaqt o'lchamlarining variantlashuvi, o'z harakatlarining amplituda, tezlik, aniqlik va uzunligi bo'yicha o'quvchi harakatlari bilan muvofiqligini hisobga olishga to'g'ri keladi.

Har bir harakatning texnikasi taktik jihatdan asoslangan va ko'nikmalarni avtomatlashtirish va ularning variantlilikini shakllantirishda vazifalar majmuasini hal etish zaruriyatidan kelib chiqishi lozim.

Sportchi bilan bo'ladigan o'zaro harakatlarning turli xususiyatda bo'lishi murabbiyning har xil harakatlanishlaridagi xatolar sabablarini aniqlash qiyinchiligi bilan bog'liq, chunki bir xil xatolar turli xil sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Buning ustiga bir nechta sportchilar bilan ishlash sharoitlari ko'pincha toliqishga va buning oqibatida xatolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Murabbiyning ixtisoslashgan faoliyatidagi xatolarning paydo bo'lish sabablarini umumlashtirib, shuni ta'kidlash kerakki, ular orasida qo'yidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- yetarlicha bo'lmagan kasbiy tayyorgarlik hamda murabbiylik tajribasi;
- murabbiyning shaxsiy xususiyatlari (fikrlash va umumlashtirishdagi shoshqaloqliklar, axborotlarni baholashdagi subyektivizm, umumiy ma'lum bo'lgan qoidalarni tan olmaslik;
- ijodiy faoliyatning sustligi;
- sportchi bilan o'zaro munosabatda bo'lishning qiyinligi;
- toliqish, kasallanish holati;
- ijtimoiy sabablar.

Zamonaviy sport pedagogikasida turli xildagi mashqlarga o'rganishda xatolarning oldini olishga katta e'tibor qaratiladi. Shuning uchun turli xildagi xatolarni aniqlash va tahlil qilish bo'yicha murabbiyning faoliyatini hech qanday texnik vositalar murabbiyning faoliyati o'rnini bosa olmaydi. Chunki u harakat texnikasini egallashda o'quvchilar duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarning oldini olishga, ularni bartaraf etish uchun vositalar hamda uslublarni tanlashga yordam beradi. Bunda shu narsa nazarda tutiladiki, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatining o'zi optimal hisoblanadi. Biroq bunday vaziyat har doim ham mavjud bo'lavermaydi. Bu shaxsiy faoliyatga tuzatishlar kiritish, undagi kamchiliklarni yo'qotish bo'yicha murabbiyning ixtisoslashgan ko'nikmalari doirasini aniqlash zaruriyatini keltirib chiqaradi, yana shuni hisobga olish lozimki, murabbiyning har xil ko'nikmalari o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud bo'lib, u ko'p hollarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Demak, bitta ko'nikmaning ifodalanish darajasi boshqasining ifodalanish darajasini baholash uchun bilvosita xizmat qiladi. Bu turli xildagi kasbga oid xatoliklarni oldini olishga nisbatan murabbiy imkoniyatlarini baholashda mazkur qoidaga amal qilishga imkon yaratadi.

Har xil turdagi kasbiy faoliyatda ixtisoslashgan operatsiyalarning izchilligi ma'lum bir mantiqiy tizimga ega bo'lsa xatolarning oldini olishda katta samaradorlikka erishish mumkin. Bular turli sportchilar o'quv mashg'ulotlarisi misolida yaxshi ko'zga tashlanadi. Bu yerda jismoniy mashqlarni bajarishda xatolarni tuzatish jarayonlarini optimallashtirish murabbiy tomonidan dastlab ularning harakat o'lchamlaridagi muayyan kamchiliklarni aniqlash, ularning paydo bo'lish sabablarini belgilash va nihoyat, ularni bartaraf etish vositalari hamda

uslublarini izlashni o'z ichiga oladi. Bunda uslublar majmuasini: tushuntirish, ko'rgazmalilik, amaliy, shu qatorda namoyish qilishni elementlarga bo'lish, sekinlashtirib bajarish, harakatlar tezligi hamda yo'nalishi bo'yicha qarama-qarshi tomonga o'tish vaziyatlarini qo'llash tavsiya etiladi.

Birinchi navbatda asosiy xatolarni bartaraf etish lozim (avvalo, usul va harakatlarning ijobiy tomonlariga e'tibor qaratib, so'ngra ulardagi xatolar ko'rsatib beriladi). Toliqish va diqqatning pasayish belgilari namoyon bo'lgan zahotiyoq o'quvchi bilan bo'ladigan o'zaro harakatlarni to'xtatish zarur.

Sportchilar tayyorlashda xatoliklarning yuzaga kelish sabablarini o'xshash xatolar bo'yicha taxlil qilib shunday xulosa qilish mumkinki, murabbiyning to'g'ri pedagogik va kasbiy texnika egallanishi zarur ekanligini baholay olmasligi, ko'p marta taqrorlashlarda ham yo'l qo'yiladigan shaxsiy kamchiliklarga e'tiborsizlik va oqibatda xatolarning mustahkamlanib qolishiga imkon yaratadi. Bu xatolar keyinchalik o'quvchilarning texnik-taktik kamchiliklariga aylanadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Yassi qo'lqoplar"da individual ishlashda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatining ahamiyati?
2. Individual dars amaliyotida hujum harakatlarini yakunlashning qanday varianti qo'llaniladi?
3. Individual darsda bokschilarni texnikasini va taktikasini takomillashtirishning qanday vosita va uslublari bor?
4. Murabbiy bilan "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschilar tomonidan qo'llaniladigan qanday usullar hamda harakatlar qo'llaniladi?
5. Boks sport turida texnik-taktik takomillashtirishni individuallashtirishning qanday o'ziga xos xususiyatlari bor?
6. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda himoyalashning nechta asosiy variantini farqlash tavsiya etiladi?
7. Mashqlarni bajarishda ruxsat beriladigan buzilishlarni (kamchiliklarni) nechta turga ajratish mumkin?
8. Boks murabbiyi "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda sportchining qaysi tayyorgarlik xususiyatiga ega bo'lgan harakatlarini takomillashtirishga ko'proq e'tibor qaratishi lozim?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Киселев В.А.. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
2. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала. 2-э изд. - Питер: Санкт-Петербург, 2010. – 274 с.
3. Камалетдинов, Р.Р. Идущим дорогой через ринг [Текст] / Р.Р. Камалетдинов. - М.: «ИНСАН», 2000. – 288 с.
4. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик махоратини ошириш. Т., 2011. - С.16-17 б.
5. Киприч С.В. Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / С.В. Киприч, А.В. Донес, Махди Омар Али // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 6. - С. 20-24.
6. Киливник И. А. Особенности развития психомоторных реакций в спортивных единоборствах // Молодой ученый. — 2017. - №10. - С. 370-372.
7. Лукьяненко В.П. Специально-силовая подготовка в боксе // МНКО. - 2018. - № 1 (68). - С. 46-47.
8. Макаров В.А. И.Г. Малазонян. Средство повышения уровня спортивного мастерства боксера / В.А. Макаров, И.Г. Малазонян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С.35-38.
9. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. - М.: ФиС, 1981. – 192 с.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Автореф. дис... докт. пед. наук. - Санкт-Петербург, 1992. - 70с.

V BOB. INDIVIDUAL DARSLAR VA JANGLARDA BOKSCHILARNING MASHG'ULOT YUKLAMALARI

5.1. Jismoniy ishchanlik qobiliyati sportchining tayyorgarlik omili sifatida

Jismoniy ishchanlik qobiliyatining bir qancha ta'riflari mavjud: «bu insonning muayyan jismoniy faoliyatni bajarish imkoniyatidir». S.B.Tixvinskiy, S.V.Xrushchev (1991) jismoniy ishchanlik qobiliyati deganda kishi funksional imkoniyatlarining ko'p qirrali ifodasi deb tushunish kerakligini taklif etadilar. U gavda tuzilishiga, energiya mahsuloti shiddati va mexanizmlariga, asab-mushak koordinatsiyasiga, tayanch-harakat apparatining holatiga bog'liq. Tor ma'noda mualliflar jismoniy ishchanlik qobiliyati deganda kardiorespirator tizimning funksional holatini tushunishadi. N.I.Volkov, S.P.Semenov, A.A.Bekreev jismoniy ishchanlik qobiliyatining energetik omilini (aerob va anaerob tarkiblarini) ajratishni taklif etganlar. U ushbu omilning yuqori darajada chidamlilikni talab qiluvchi mashqlardagi alohida ulushni ta'kidlab o'tgan. Organizm aerob imkoniyatlarining eng muhim mezoni sifatida kardiorespirator tizimning funksional holati ko'rsatkichi sanalgan kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) ko'rsatkichini ajratish qabul qilingan.

Aerob mahsuldorilikni bilvosita baholash maqsadida ish shiddati kattaligidan foydalaniladi. Unga tomir urishi minutiga 170 zarba bo'lganda erishish mumkin. Bu muammo V.L.Karpman, Z.B.Belotserkovskiy, I.A.Gudkov ishlarida keng rivoj topdi. Mualliflar jismoniy ishchanlik qobiliyati deganda berilgan parametrlarda va muayyan sharoitlarda insonning kasbiy faoliyatni bajara olish qobiliyatini tushunishni taklif qiladilar. Ular ishchanlik qobiliyatining to'g'ridan-to'g'ri va bilvosita ko'rsatkichlarini farqlaydilar. Mualliflarning e'tirof etishicha, ishchanlik qobiliyatining to'g'ridan-to'g'ri ko'rsatkichlari bu shunday ko'rsatkichlarki, ular sportchilarning sport qobiliyatlarini baholashga imkon beradi (son jihatdan - metrlar, sekundlar, kilogrammlar, ochkolar va h.k. va sifat jihatdan - bu muayyan jismoniy mashqlarning ishonchli va aniq bajarilishi).

Shu sababli ishchan qobiliyatining to'g'ridan-to'g'ri ko'rsatkichlarini tekshirishga qaratilgan barcha metodikalar miqdor, sifat va kombinatsiyalashgan ko'rsatkichlarga bo'linadi. Kombinatsiyalashgan metodikalar sport faoliyatining unumdorligi, ishonchliligi va aniqligini baholashga imkon yaratadi.

Ishchanlik qobiliyatining bilvosita mezonlari, mualliflarning fikricha, organizmning muayyan yuklamaga nisbatan reaksiyasi bo'lib, bu ish individga qanday fiziologik qiymatga ega ekanligini ko'rsatadi. Undan tashqari, mualliflar haqli ravishda e'tirof etadilarki, ishchanlik qobiliyatining bilvosita ko'rsatkichlari uning to'g'ridan-to'g'ri mezonlariga nisbatan faoliyat jarayonida ancha erta pasayadi. Shu sababli ular bashoratlovchi axborot berish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Hozirgi paytda muayyan sport faoliyatiga moslashish mexanizmlarini o'rganishda, toliqishning rivojlanishini baholashda ular keng qo'llanilmoqda. V.A.Karpman, Z.B.Belotserkovskiy, I.A.Gudkov ishlarida jismoniy ishchanlik qobiliyatini testlash tamoyillari va metodlari batafsil yoritib berilgan.

Sport tibbiyoti amaliyotida yurak qisqarish sur'ati (YuQS) bo'yicha jismoniy ishchanlik qobiliyatini testlash keng tarqalgan. Ushbu tanlov, bir tomondan, ushbu fiziologik parametrning qulay qayd etilishi bilan bog'liq, boshqa tomondan, YuQS bajariladigan mexanik ish shiddati hamda yuklama paytida iste'mol qilinadigan kislorod miqdori bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Ko'psonli tadqiqotlar o'zgarishlarning o'xshashligini ko'rsatdi. Bitta shiddat zonasiga kiruvchi har xil sport turlari vakillarida ular ko'pgina ko'rsatkichlar bo'yicha farq qildi. Kislorodga bo'lgan talab, kislorod yutish, yurakning minutlik hajmi, kislorod qarzi, yurakning zarb hajmi, YuQS, arterial bosim, biokimyoviy ko'rsatkichlar va h.k. shunday ma'lumotlar jumlasiga kiradi.

Har xil sport turlari vakillarining faoliyati uchun kuch, tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar, shuningdek, tezlik-kuch, kuch chidamliligi, tezlik-kuch chidamliligi kabi sifatlar uyg'unliklarining namoyon bo'lishi xosdir. Bunda har bir jismoniy sifat va bu sifatlar kombinatsiyalarining ulush qiymati har xil sport turlari vakillari uchun bir xil emas.

Yetakchi jismoniy sifatning ustuvor namoyon bo'lishiga qarab sport turlarining tasnifi taklif qilingan. Bu - tezlik-kuch sport turlari, chidamlilik ustuvor bo'lgan siklik sport turlari, murakkab koordinatsiyali sport turlari, sport yakkakurashlari, o'yin sport turlari. Tezlik-kuch sport turlari vakillari uchun harakatlarning maksimal shiddati xosdir. U kuchlanishlarni oxirigacha shiddat bilan namoyon qilishni va harakatlarni yuqori sur'atda bajarishni, qisqa vaqt ichidagi harakat reaksiyasini harakatni maksimal tez sur'atda boshlash qobiliyatini taqozo etadi.

Biroq bitta sport turi guruhining o'zida umumiy sifatlar bilan bir qatorda ba'zi farqlarni ham e'tirof etish mumkin. Ular, birinchi navbatda, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligining tuzilmaviy modeliga taalluqlidir. Masalan, V.V.Kuznesov, B.N.Shustin ma'lumotlariga ko'ra, sprinterning tuzilmaviy modeli uloqtiruvchilar yoki sakrovchilarning shunday ma'lumotlaridan farq qiladi; birinchilar va ikkinchilar esa og'ir atletikachilardan ajralib turadi, garchi ularda yetakchi sifat bir-biriga mos kelsa ham, yakuniy maqsad - maksimal shiddatni rivojlantirish.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini taqozo etuvchi siklik sport turlariga yengil atletikadagi 800, 1500, 10000 m va 42196 m, to'siqlar osha 3000 m ga yugurishlarni kiritish mumkin. Shuningdek, baydarka va kanoeda eshkak eshish, velosport (ta'qib qilish bilan 1000 m va guruhli poygalar); biatlon; 200, 400, 800, 1500 m ga suzish; 1800, 3000, 5000, 10000 m ga konkida yugurish turlarini ham kiritish mumkin.

Murakkab koordinatsiyali sport turlariga badiiy va sport gimnastikasi, konkida figurali uchish, suvga sakrash, chang'i va yelkanli sport turlari kiradi. Yakkakurashchilar guruhini kurash turlari, boks, qilichbozlik birlashtiradi. Bu guruh sport turlari uchun harakat sifatlarining kompleks holda namoyon bo'lishi xosdir.

Yakkakurashchilarning hamma turlari uchun vaziyatning doimiy ravishda o'zgarib turishi xos, shu sababli ish shiddati va energiya sarfi doimo o'zgarib turadi. Bokschi faoliyati o'zgaruvchan shiddatli, asiklik xususiyatga ega tezlik-kuch dinamik ishdan iborat. U maxsus chidamlilikni, asab jarayonlarining yuqori qo'zg'aluvchanligini, mos harakatlarni dasturlashtirishda tarqalishni taqozo etadi. Jang samaradorligi harakat apparatining proprioretseptorlariga va ko'z to'r pardasi retseptorlaridan olinadigan axborotga bog'liq. Muvozanatni saqlash va harakatlarni aniq bajarish uchun vestibulyar apparatning yuqori darajadagi funksional turg'unligi zarur bo'ladi. Tana qismlariga muntazam ravishda zarba berish bilan bajariladigan yuklamalar shunga olib keladiki, bokschi odatda, hujumlarni tez-tez qabul qilib oladigan teri qismlarining og'riqni sezuvchanligi hamda badan sezgilari birmuncha pasayadi. Bokschi mashg'ulotlari kuch, tezkorlik va maxsus chidamlilikning rivojlanishiga yordam beradi.

Bokschi uchun asab jarayonlarining yuqori harakatchanligi va vestibulyar apparatning funksional turg'unligi xosdir. Nafas olishga bo'lgan yuqori talablar nafas olish mushaklarining rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bokschi o'pkaning tiriklik sig'imi 4500 ml ni tashkil qiladi. Maksimal o'pka ventilyatsiyasi - 80-100 l/min. KMIQ - o'rtacha 45 l/min.

Biroq yuqori malakali bokschilarda ba'zan minutiga 6,5 l ga yetadi. Jang davomida energiya sarfi minutiga 15-20 kkal ni tashkil etishi mumkin. raund davomida umumiy energiya sarfi o'rtacha 200-250 kkal ga yetadi. Bokschilarda tinch holatda uncha sezilarli bo'lmagan bradikardiya kuzatiladi, yuklamalarda YuQS minutiga 200 zarbadan oshadi. Musobaqalarda va jang oldidan emotsional qo'zg'aluvchanlik organizm hamma tizimlarining funksional holatida katta o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Jangdan so'ng sportchilarda sut kislotasi to'planishi ortadi va ishqoriy zahira kamayadi.

Boshqa yakkakurashchilar, jumladan, qo'l jangi, yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyudo vakillariga organizmda shunga yaqin o'zgarishlar xosdir. Mashg'ulot jarayonida kurashchilarning mushaklari asosan anaerob sharoitlarda ishlashga moslashadi, biroq kislorodni maksimal iste'mol qilish ham katta ahamiyatga ega. Yakkakurashchilarga xos bo'lgan raqib bilan bevosita qattiq to'qnashuv sharoitida olib boriladigan musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati sportchi shaxsiga, asab tizimi xususiyatlariga, o'z hissiyotlarini boshqara olish, shuningdek, hakamlarning har doim ham to'g'ri qaror qabul qilmasliklariga va raqibning qo'polliklariga munosib qarshilik qila olish ko'nikmasiga yuqori talablar qo'yadi.

Ushbu muammoni ko'rib chiqayotib, «jismoniy ishchanlik qobiliyati» atamasini har xil tushunish tufayli ko'pincha qiyinchiliklar yuzaga kelishiga e'tibor qaratish lozim. Bu sohada V.A.Karpman, Z.B.Belotserkovskiy va I.A.Gudkov tomonidan fundamental tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, jismoniy ishchanlik qobiliyatini organizmning maksimal ishga bo'lgan qobiliyati deb ta'riflaydilar. Boshqa tadqiqotchilar jismoniy ishchanlik qobiliyatini maqsadli harakatlarni amalga oshirishga tayyor bo'lish yoki organizmning maksimal jismoniy ishini uning har qanday ko'rinishida bajara olish imkoniyati sifatida yoxud maksimum energiyani rivojlantirish va uni tejab sarflagan holda oldinga qo'yilgan maqsadga erishish qobiliyati sifatida e'tirof etadilar.

A.S.Solodkovning fikricha, jismoniy ishchanlik qobiliyati - bu tez oshib boruvchi toliqishsiz va uning oqibatida yuzaga keladigan organizmdagi chuqur o'zgarishlarsiz og'ir hamda uzoq vaqt davom etadigan jismoniy ishni bajara olish qobiliyati, shuningdek, ish tugagandan so'ng gomeostazning mumkin bo'lgan buzilishlarini tez bartaraf etish qobiliyatidir. Muallifning e'tirof etishicha, bajarilgan ish samaradorligi to'g'risida gapirayotib, yuqori natijalarga erishish uchun organizm "sarflagan" "fiziologik qiymat"ni ham e'tiborga olish lozim.

Ishchanlik qobiliyati qancha yuqori bo'lsa, bu "qiymat" shuncha past bo'ladi. Masalan, jismoniy yuklamalar vaqtida yurak qisqarish tezligi va nafas olish qancha kam oshsa, ishchanlik qobiliyati shuncha yuqori bo'ladi.

Jismoniy ishchanlik qobiliyati inson funksional imkoniyatlarining integrativ ko'rinishi hisoblanadi va bir qator obyektiv omillar bilan ifodalanadi. Ularga quyidagilar kiradi: gavda tuzilishi va antropometrik ko'rsatkichlar, aerob va anaerob yo'llar bilan energiya mahsuloti mexanizmlarining shiddati, sig'imi va samaradorligi, mushaklar kuchi va chidamliligi, neyromushaklar koordinatsiyasi, tayanch-harakat apparati holati (jumladan, egiluvchanlik). Bu yerga endokrin tizimi holatini ham kiritish mumkin. Tor ma'noda jismoniy ishchanlik qobiliyati deganda kardiorespirator tizimning funksional holati tushuniladi.

Jismoniy ishchanlik qobiliyatining ergometrik va tibbiy (fiziologik, biokimyoviy, gemotologik) ko'rsatkichlari farqlanadi. Uni baholash uchun uzoq vaqt davom etadigan testlashda shu ko'rsatkichlar yig'indisidan, ya'ni bajarilgan ish natijasi (ish shiddati, vaqti, kuch va h.k.) va organizm ayrim tizimlarining ushbu yuklamaga moslashish darajasi yig'indisidan foydalaniladi. Ommaviy tekshiruvlarda aerob shiddat maksimumini yoki kislorodning iste'mol qilinishini aniqlash bilan ko'pincha cheklaniladi. Uni ish qobiliyatining eng asosiy omili deb hisoblash mumkin. Biroq ayrim omillar darajasiga qarab umuman jismoniy ishchanlik qobiliyati to'g'risida fikr yuritib bo'lmaydi. Buning uchun uning tarkibiy qismlarini kompleks holda baholash taqozo etiladi. Bunda omillar qancha ko'p e'tiborga olinsa, tekshiriluvchining ishchanlik qobiliyati to'g'risidagi tasavvur shuncha aniqroq bo'ladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi sog'lom kishilarni tekshirishda kamida antropometriya, aerob shiddat maksimumi va mushak kuchini o'lchash amalga oshiriladi. Faqat bitta alohida ko'rsatkich, masalan, aerob shiddat maksimumi yoki kislorodning iste'mol qilinishi (KMIQ yoki $VO_{2\max}$), W_{170} (PWC_{170}) ko'rsatkichi asosida jismoniy ishchanlik qobiliyatini baholash to'g'ri deb tan olinishi mumkin emas.

Har xil yuklamalar va harakatlarni bajarishga bo'lgan qobiliyatni aniqlash uchun (to'rtinchi yo'nalish) ko'p sonli testlar «batareyasi» taklif etilgan. Ular jismoniy ishchanlik qobiliyatining kuch va mushaklarning lokal chidamliligi, umumiy chidamlilik va tezlik, harakat yo'nalishi o'zgarganda tezlikni saqlab qolish qobiliyati kabi tarkibiy qismini aks ettiradi. Ba'zan bu "batareyalar" o'rniga har xil sport turlaridan olingan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular nazorat sinovlari deb ataladi.

Jismoniy ishchanlik qobiliyati muammosi sportda alohida o'rin tutadi, chunki har qanday jismoniy mashq sportchining ish qobiliyatini namoyon qilishi hisoblanadi. Jismoniy ishchanlik qobiliyati umumiy jismoniy tayyorgarlikda, ya'ni tayyorgarlik (jismoniy, texnik, taktik, psixik) natijasida sportchi egallagan holatda aks etadi. Bunday tayyorgarlik musobaqa faoliyatida ma'lum bir natijalarga erishishga imkon yaratadi. Sport turining o'ziga xos xususiyatiga qarab jismoniy tayyorgarlik ko'p yoki kam darajada sportchilarning mashqlanganligiga (jismoniy tayyorgarlik darajasi) va u orqali sport natijalariga ta'sir qiladi. Shuning uchun sportchilar tanlangan sport turiga mos ravishda ma'lum darajada jismoniy ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Sport natijalari va sport-pedagogik nazorat paytida olingan ma'lumotlar bilan bir qatorda jismoniy ishchanlik qobiliyatini aniqlash sportchining tayyorgarlik holatini baholash va uning mashg'ulot jarayonini boshqarish uchun zarurdir.

Umuman olganda, yuqori jismoniy ishchanlik qobiliyati - yaxshi mashqlanganlik, ya'ni tanlangan sport turida yuksak natijalarni ko'rsata olish imkoniyati garovidir.

Hozirgi paytda sport nazariyasi va metodikasida sportchilarning maxsus ishchanlik qobiliyati darajasini nazorat qilish va b'vholash bilan bog'liq bo'lgan muhim masalalarni hal etishga qaratilgan tadqiqotlar katta ahamiyatga ega bo'lmoqda. Bu muammoning muhimligi shunchalik ayonki, inson organizmining maxsus harakat amallariga moslashish g'oyasi bilan bog'liq zamonaviy nazariyalarga asosan sportchi organizmida sodir bo'layotgan jarayonlar to'g'risida obyektiv axborot olishga imkon beruvchi yangi metodikalarni ishlab chiqish taqozo etiladi.

Musobaqa faoliyati sharoitlarida moslashish to'g'risida bilimlarni kengaytirishda vatanimiz va xorijiy olimlarning hissasi katta bo'lib, ular sportni inson faoliyatining ajoyib sohasi, deb qarashadi, unda organizmning funksional tizimi eng yuqori reaksiyalari rejimida ishlaydi, deb e'tirof etishadi.

Boksda maxsus ishchanlik qobiliyati darajasini nazorat qilish va baholash qiyinchiligi uning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Bunday o'ziga xoslik shundan iboratki, boks – bu shunday sport turiki, unda sportchilar harakatlari quyidagi holatlar bilan boshqariladi:

1. Boks bellashuvi amaliyotida nakautga uchratadigan zarbaning xavfi borligi, bu zarba jangning yakuniy natijasini belgilab beruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

2. Tabiiy ta'sirlardan (vazn haydash, boshga yoki gavdaga o'tkazib yuborilgan kuchli zarbadan so'ng qarshilik ko'rsatish, raqiblar tomonidan psixologik bosim, tomoshabinlar reaksiyasi, jang reglamenti va boshqalar) farqlanuvchi tashqi hamda ichki ta'sirlar omillari ta'sirida jismoniy faoliyat moslashilmagan holatda o'tishi mumkin bo'lgan shart-sharoitlar.

3. Bokschi deyarli har doim qat'iy vaqt cheklangan, ya'ni kam vaqt sharoitlarida harakat qiladi va, odatda, bir harakat to'qnashuvli vaziyatni batamom yo'q qilishga olib kelmaydi, balki faqat uni o'zgartiradi va yangisini keltirib chiqaradi.

4. Bokschi organizmi maxsus (ushbu sport turiga xos bo'lgan) va nomaxsus (kundalik, odatiy) ta'sir etish omillari orasidagi o'zaro munosabatlarni murakkab, ko'p qirrali oqimga tushib qoladi, bunda maksimal sport natijasiga erishish uchun birinchisi ustunlik qilishi kerak.

5. Kuchlari teng bo'lgan raqiblar bellashuvlarida g'alabalar, shu qatorda mag'lubiyatlar ham ko'pincha jismoniy va psixik toliqish, jiddiy jarohatlar bilan kuzatiladi, ular turnirdagi keyingi chiqishlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bunday sharoitlarda turnirda fenotipik moslashish ko'rsatkichlari hammadan yaxshi bo'lgan sportchi g'alabaga erishadi. Bunda energiya ta'minoti mexanizmlarining shiddatli mushak ishiga moslashish alohida, asosiy ahamiyatga ega.

Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlarda o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish hisobiga bokschilar tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan bir qator ishlar mavjud. Bu ishlarda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish uchun asosan qo'llaniladigan mashqlar hajmi va shiddati mezon bo'lib hisoblanadi.

Bokschilar mashg'ulot yuklamalarini maxsus shkala yordamida hisobga olishga harakat qilingan. Bu mashg'ulot kuni va mikrosikl shiddatini ballarda baholashga imkon beradi. Biroq hozirga qadar boks amaliyotida sportchilarning ixtisoslashtirilgan faoliyatining turli xil shakllarida, jumladan "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda maxsus ishchanlik qobiliyati darajasi to'g'risida obyektiv tezkor axborot olishga imkon beradigan pedagogik metodikalar bo'lmagan.

5.2. Individual darslarda boksning ishchanlik qobiliyatini oshirishga bo'lgan umumiy shart-sharoitlar va tezkor axborot metodlari

Vatanimiz boks maktabida "yassi qo'lqoplar"da individual dars har xil yo'nalishdagi mashg'ulot janglari bilan birgalikda yuqori malakali

sportchilarni tayyorlashda eng samarali mashg'ulot metodi va shakli hisoblanadi. O'tgan davrlar amaliyotida "individual dars" mutlaqo texnik takomillashtirish metodi sifatida qo'llanilgan. Hozirgi paytda unda kompleks vazifalar hal etiladi – sportchining harakat faoliyatining sifat jihatlarini, uning texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish. Shunga muvofiq individual dars o'tkazish mazmuni va davomiyligi o'zgaradi, bunda uning faol vaqti, umumiy qiyinchiligi va mashg'ulot yuklamasining shiddati ancha ortadi.

Individual darsda boksning mashg'ulot yuklamasi deganda sportchi tomonidan bajarilgan texnik usullar va taktik harakatlarning uning organizmga ta'sirini, shuningdek, atro-muhit, emotsional va boshqa omillar ta'sirini ma'lum bir kattaligini tushunish zarur. Mashg'ulot yuklamasi kattaligi ish hajmiga, harakat faoliyati shiddatiga va psixik zo'riqishga bog'liq. Bu uchta parametr bir-biri bilan chambarchas bog'liq va umumiy tarzda sportchi organizmining tegishli javob reaksiyasini keltirib chiqaradi. Darsni o'tkazish jarayonida murabbiyning pedagogik maxorati shundan iboratki, u yuklama kattaligini to'g'ri o'zgartira olish, ya'ni shu uchta parametr orasida optimal nisbatni topa olishi kerak. Tayyorgarlik bosqichiga, umumiy va xususiy vazifalar, sportchi malakasi, uning mashqlanganlik darajasi, shuningdek, mashg'ulot o'tkazish shart-sharoitlari va unga ajratiladigan vaqt hamda boshqa olimlarga qarab, hajm, shiddat va psixik zo'riqish orasidagi nisbat yuklamaning u yoki bu mezonini ko'proq ustuvor bo'lgan holda o'zgarishi lozim.

Bokschi individual dars jarayonida ekstremal sharoitlarda hajmi va shiddatiga ko'ra katta ish bajaradi. Jangovar harakatlarni bajarishning o'ta tezkorligi va aniqligi, nozik harakatlar koordinatsiyasi zarurati, yuqori darajada rivojlangan mushak sezgilari va diqqatning jamlanishi - buning hammasi sportchidan katta ishchanlik qobiliyati, ancha ko'p psixik zo'riqishni taqozo etadi. Shuning uchun yuqori malakali bokschi bilan individual dars olib borish jarayonida murabbiy oldida yuzaga keladigan muhim vazifalardan biri sportchi harakat rejimini oqilona tashkil etishdan iborat, bu orqali boksning jismoniy va psixik fuksiyalari yanada faolroq namoyon bo'lishi kerak.

Individual dars jarayonida bokschi ishchanlik qobiliyatini oshirishning muhim vositasi uning faoliyati sharoitlarini optimallashtirish hisoblanadi. Buning uchun quyidagi uchta asosiy omil inobatga olinishi kerak.

Birinchi omil – bu dars o'tkazishni bevosita tashkil qilish va mashg'ulot yuklamalarini sportchining funksional holati va darsda hal etiladigan vazifalarga qarab to'g'ri boshqarish. Bunda bir ishchanlik qobiliyati davridan boshqasiga o'tishni belgilab beruvchi fiziologik qonuniyatlarni, shuningdek, dars jarayonida kelib tushadigan axborotni o'z vaqtida qayta ishlashga ta'sir qiluvchi ayrim psixologik omillarni inobatga olish zarur. Bu vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirishda pedagogik mahorat hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Ikkinchi omil – boksning individual dars olishga bo'lgan ijodiy munosabatidir, ya'ni o'quvchi va murabbiy o'rtasida chuqur ijodiy muloqotning mavjudligi. Sportchining darsda bajariladigan mashqlarga yuqori qiziquvchanligi va ongli munosabati mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi va uning ishchanlik qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Uchinchi omil – umumiy xususiyatga ega chora-tadbirlarni nazarda tutish. Ularga umumiy vaziyatni har tomonlama yaxshilash, ya'ni atrof-muhitning sanitariya-gigienik shart-sharoitlarini yaxshilashni (shug'ullanuvchilar sonining zal o'lchamlariga mosligi, oqilona yoritish tizimi, havo harorati va h.k.) kiritish mumkin.

Individual darsda mashg'ulot yuklamasini boshqarishni belgilovchi asosiy jihat – bu boksning ushbu bosqichidagi jismoniy va psixik holatidir. Undan tashqari, murabbiy har doim oldingi mashg'ulot ta'sirini hamda o'sha mashg'ulotda o'quvchi bajargan avvalgi mashqlar (chigalyozdi mashqlari, yordamchi snaryadlar yordamida zarbalar, murabbiy bilan ishlash, o'quv janglari va h.k.) oqibatlarini inobatga olishi kerak. Sportchi murabbiy bilan individual darsni maxsus o'tkazilgan chigalyozdi mashqlaridan so'ng boshlasa, bu bir vaziyat, biroq bokschi individual darsni katta (bir soat yoki ikki soatlik) mustaqil mashg'ulot ishidan keyin boshlasa, bu boshqa vaziyatdir. Shuni inobatga olish lozimki, sportchi imkoniyatlaridan ortiq bo'lgan mashqlar, shuningdek, yetarlicha qo'llanilmagan yuklama qo'shimcha samara bermaydi yoki natijalarining yomonlashishiga olib keladi.

Boks murabbiyining amaliy faoliyatida sportchi tomonidan individual darsda egallab olinadigan ko'nikma va malakalarning o'quv va ayniqsa musobaqa jangi sharoitlariga samarali "ko'chirish" muammosi juda muhim ahamiyatga ega. Bokschi sport mahoratining oshishi ushbu muammo qay tarzda hal qilinishiga bog'liq. Bunday "ko'chirish" samaradorligini oshirishning muhim yo'llaridan biri individual darslarda mashg'ulot yuklamalarini musobaqa yuklamalariga mos holda

modellashtirish hisoblanadi. Bunday modellashtirish maxsus ko'nikma va malakalarni o'quv vaziyatidan jangovar vaziyatga "ko'chish" mexanizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, sportchi organizmining oldinda turgan musobaqalarga yuqori darajada funksional tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

Sport fiziologiyasi sohasidagi tadqiqotlardan ma'lumki, sport faoliyati jarayonida, harakat amallari stereotipi shakllanishi bilan bir qatorda, vegetativ funksiyalarning ham stereotipi shakllanadi, ular muntazam mashg'ulotlar natijasida mashqlar xususiyati va bajariladigan yuklamaga muvofiq o'zgarishlarga uchraydi. Shu sababli, agar bokschi o'zining sport faoliyati jarayonida, jumladan, individual darsda kichik va o'rtacha yuklamalarni uzoq vaqt bajarsa, keyin musobaqalarda ishtirok etsa (bu musobaqalar organizmga katta talablar qo'yadi), unda bu jangovar vaziyat shakllangan vegetativ funksiyalar stereotipini buzuvchi omilga aylanishi mumkin. Sportchining joriy ishchanlik qobiliyatini baholash ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkin bo'lgan uning fiziologik funksiyasini tanlash vazifasi o'ta dolzarb bo'lishi mumkin. Yurak qisqarish sur'ati bokschi mashg'ulot yuklamasi kattaligini kundalik fiziologik nazorat qilish uchun ko'rsatkich sifatida qo'llaniladi. Bu shunga bog'liqki, dars jarayonida tomir urishini hisobga olish metodik jihatdan oson, shuningdek, jismoniy va psixik zo'riqlashlar ta'sirida ushbu funktsiyaning axborotlilik aniqlangan. Turli xil jangovar faoliyat turlarida bitta sportchining o'zida yurak urish sur'ati darajasini taqqoslash uning yuklamasi kattaligini ifodalash uchun qo'llanilishi mumkin.

Individual dars yoki jang jarayonida yurak urish sur'ati darajasini tavsiflashda, yoki mutlaq kattalik ma'lumotlaridan, yoki faoliyat vaqtidagi yurak qisqarish sur'atining ushbu ko'rsatkichini tinch holatdagi darajasiga nisbatan o'zgarishi kattaligi ma'lumotlaridan foydalanish mumkin. Bokschi individual dars, o'quv yoki musobaqa jangini ancha katta darajadagi yurak urish sur'ati bilan boshlashini inobatga olib, ish paytidagi ushbu ko'rsatkichni belgilangan faoliyat boshlanishi oldidan bevosita olingan ma'lumotlar bilan taqqoslash maqsadga muvofiq.

Alohida musobaqa janglari jarayonida bokschilarda yurak urishining mutlaq soni minutiga 190-195 zarbaga yetadi, ya'ni yurak urish sur'ati start oldidan bo'lgan holatga nisbatan 100 % ga va undan ko'proq oshadi. Shundan kelib chiqib, xulosa qilish mumkinki, taktik jangovar yo'nalishga ega individual darsda ishning ayrim me'yorlarida yuqori jismoniy va ayniqsa psixik zo'riqlashli mashg'ulot yuklamalarini modellashtirish maqsadga muvofiq. Bu bokschi organizmining musobaqa

faoliyatiga moslashishini takomillashtirishga, qiyinlashtirilgan sharoitlar zahirida unda maxsus sifatlar va ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi, bu sportchi ishchanlik qobiliyatining yuqori darajada rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Individual darsda mashg'ulot yuklamalarini musobaqa xususiyatiga zga elementlar bilan boyitish quyidagi vositalar va metodlar orqali amalga oshiriladi:

a) harakatlanish shiddatini oshirish (harakatlar sur'ati va tezligini ko'paytirish);

b) murakkab korrdinatsiyasiga ko'ra turli xil harakatlarni hamda texnik-taktik yo'nalishdagi jangovar harakatlarni bajarish va shu bilan bir vaqtda ularning sifatiga qo'yiladigan talablarni oshirish;

v) murakkab to'qnashuvli (ziddiyatli) vaziyatlarda kelib tushayotgan axborot sonini oshirish (tanlash bilan mashqlarda jangovar epizodlar modellarini yaratish);

g) murabbiy tomonidan sportchining turli xil analizatorlariga (ko'rish, taktil, harakat, eshitish) ularning o'zaro ta'siri mexanizmlarini faollashtirishni ta'minlash maqsadida beriladigan signallarning kombinatsilashgan ta'siri;

d) individual darsni o'tkazish jarayonida nojo'ya qo'zg'atuvchilar, chalg'ituvchi omillar ta'siri (zalda begona kuzatuvchilarning mavjudligi, qo'shni boks ringida bir paytda o'quv musobaqalarining o'tkazilishi, dars olayotgan bokschi nomiga o'rtoqlarining kutilmaganda jaranglagan gap-so'zlari va x.k.).

Ushbu qoidalarni amalga oshirishda individual yondashuvni ta'minlash, bokschi oliy asab faoliyati tipi xususiyatlari hamda uning muayyan psixik va jismoniy imkoniyatlarini inobatga olish juda muhimdir.

Shunday qilib, individual dars jarayonida jangovar (ekstremal) vaziyatlarni yaratish (bunda sportchining yurak ritmi sur'ati yuklamaning uning organizmiga kompleks ta'sir etish indikatori sifatida qatnashishi mumkin) bokschi ixtisoslashtirilgan sifatleri va ko'nikmalarining o'quv vaziyatidan musobaqa jangiga "ko'chish"ga yordam beruvchi choralardan biri hisoblanadi.

Bokschi uchun har xil ahamiyatga ega erkin janglar uning organizmiga turli xil ta'sirlarni yuzaga keltiradi. O'rtachalashtirilgan ma'lumotlarga ko'ra, tomir urishi sur'atining eng yuqori darajasi (minutiga 195 zarbagacha) rasmiy musobaqalarda o'tkaziladigan janglarda qayd etilgan. Keyin yuklama kattaligi bo'yicha mashg'ulot

Boshqa tomondan, o'tkazilgan tadqiqotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ayrim murabbiylar individual darslarni shug'ullanuvchi organizmiga katta talablar qo'ymay o'tkazadilar, bu sharoitlarda (ish vaqtining kam zichligi, kichik shiddat va yuklamaning kam zo'riqliligi) bajarilayotgan ish harakat va vegetativ funksiyalarning yuqori darajada namoyon bo'lishini yuzaga keltirmagan, shu tariqa mashqlanganlikni rivojlantirmagan. Bunday darslarda bokschi butun mashg'ulot davomida o'zining yuksak jismoniy, texnik-taktik va irodaviy imkoniyatlarini namoyon qilmagan va bu organizmning musobaqalar jarayonida yuzaga keladigan sharoitlarga moslashishiga salbiy ta'sir ko'rsatgan. Buning hammasi individual dars va umuman, mashg'ulotning samaradorligi pasayishiga olib keladi.

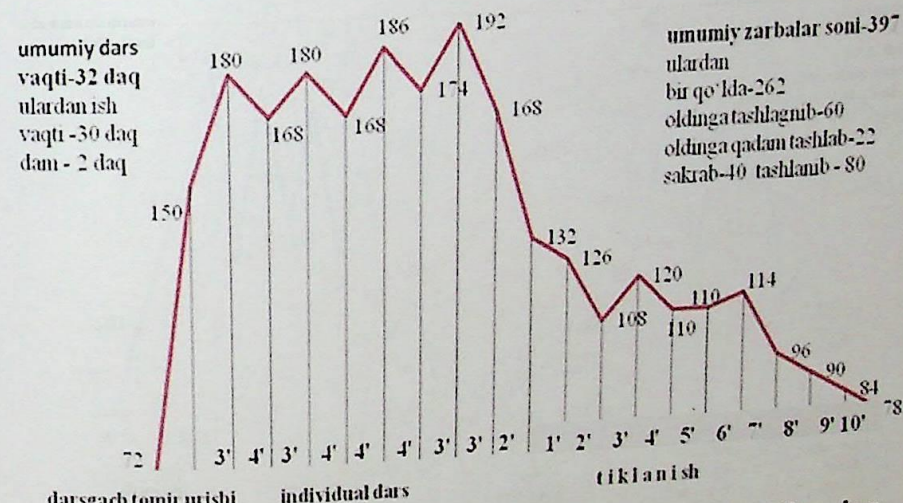
Shunday qilib, individual darsda mashg'ulot yuklamalarini dam olish tanaffuslari bilan almashib qo'llashning eng samarali rejimlarini ishlab chiqish bokschi yuqori darajadagi mashqlanganligini ta'minlash hamda uning salomatligini mustahkamlash uchun muhim shart-sharoitlar yaratadi.

Individual darsda bokschi ish va dam olish optimal rejimi to'g'risidagi masalani sportchi organizmining berilgan mashg'ulot yuklamasiga moslashishini tushunishdan kelib chiqib hal etish kerak. Bunda shuni nazarda tutish zarurki, individual darsda bokschi mustahkam holati, ya'ni uning yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyati vegetativ va somatik funksiyalarning yuqori darajadagi koordinatsiyasi bilan aniqlanadi.

"Yassi qo'lqoplar"da individual darslarning tipik rejimlari.

M.Usmanov tomonidan malakali bokschi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari individual darslarni bokschi ish va dam olishning turli rejimlari bo'yicha guruhlarga birlashtirishga imkon berdi. Xususan, individual darslar uchta asosiy guruhlarga (rejimlarga) ajratildi.

1. Deyarli to'htovsiz ish rejimi (58-rasm). Bunday darslar ish vaqtining katta zichligi va harakat faoliyatining shiddati bilan o'tkaziladi, bu yerda bokschi ko'proq o'ta katta zo'riqlash bilan ishlaydi. Bu hollarda bu yerda bokschi ko'proq o'ta katta zo'riqlash bilan ishlaydi. Bu hollarda hosil bo'ladigan kichik tanaffuslar bilan birga keladi. Bunday darslarning davomiyligi o'rtacha 25 dan 350 min. gacha davom etdi. Bunday ish rejimida yurak qisqarish sur'atining eng katta qiymati minutiga 180-196 zarba va undan ko'proqni tashkil etadi, eng kichik qiymati (dam olish tanaffuslarida) 144-156 zarbaga yetadi.

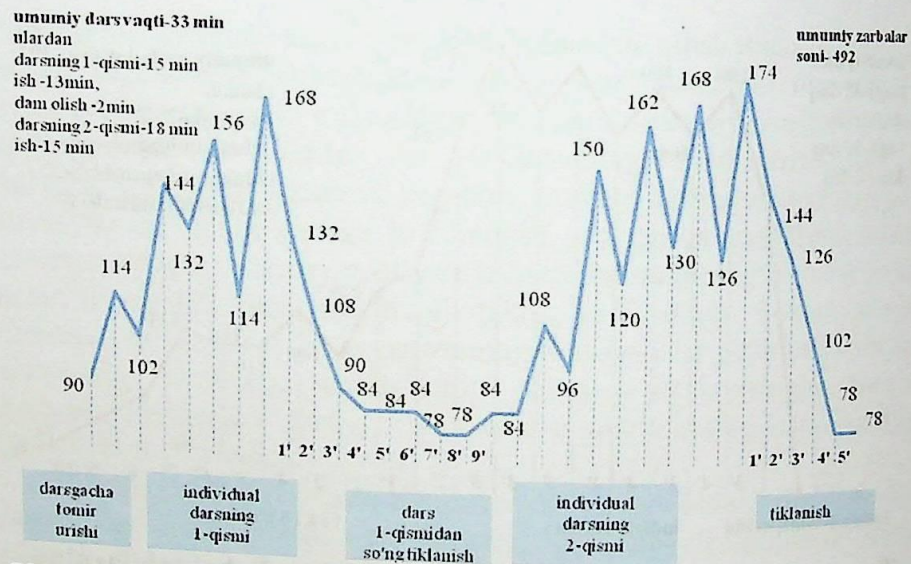


58-rasm. "Yassi qo'lqoplar"da individual darsda bokschi ish va dam olish rejimi

Agar barcha tahlil qilib chiqilgan darslar soning 100 % deb olsak, unda ushbu rejimdagi darslar soni 27% ni tashkil etadi.

2. Qo'shaloq ish rejimi (59-rasm). Bunday ish rejimida individual dars ikkita, ba'zan esa uchta mustaqil, lekin bir-biri bilan yagona vazifalari orqali bog'liq bo'lgan qismlardan iborat bo'ladi. Har bir qismning davomiyligi o'rtacha 10 va 15 min. atrofida o'zgarib turadi, ular orasida 5-10 min tanaffuslar bo'ladi. Bu qismlarda uzluksiz ishning alohida me'yorlari o'rtacha 2 dan 4 minutgacha qisqa dam olish tanaffuslari bilan 30 sek.dan 1-1,5 min.gacha birga davom etadi. Individual darsning bunday tashkil qilinishi ba'zan musobaqa oldi davrida qo'llaniladi, bunda sportchi organizmini masobaqalardagi maxsus ish sharoitlariga tayyorlash maqsadini ko'zlaydi. Bu yerda bokschi shiddatli harakat asab-emotsional faoliyati nisbatan uzoqroq dam olish tanaffuslari bilan doim birga keladi.

Individual dars olib borishning bu usuli hali amaliyotda keng tarqalmagan va yuqori malakali bokschi ishni tayyorlashda barcha qo'llaniladigan rejimlarning 12 % ni tashkil qiladi.

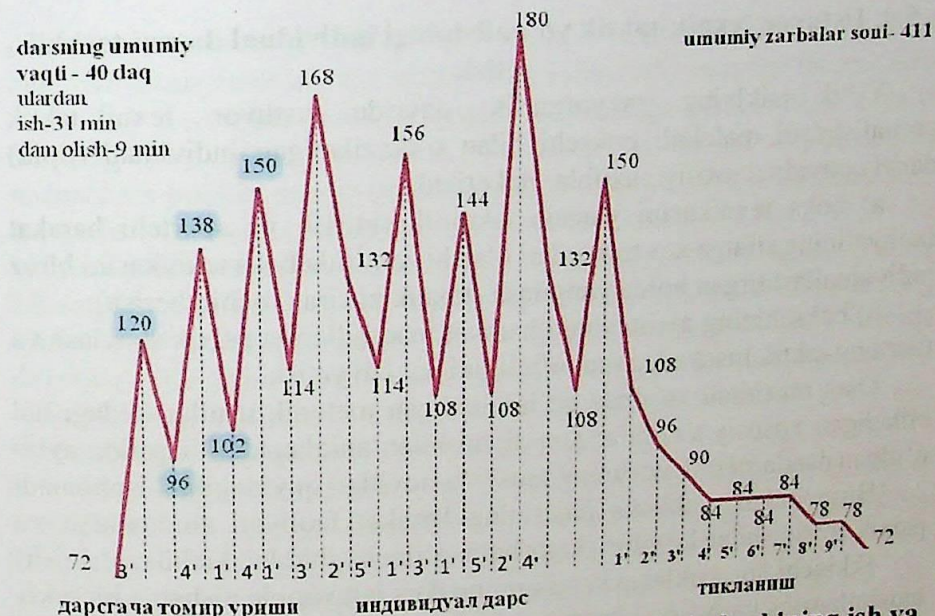


59-rasm. "Yassi qo'lqoplar"da individual darsda bokschi ish va dam olishining qo'shaloq rejimi va yurak qisqarish sur'atining o'zgarish dinamikasi (sportchi-sport ustasi)

3. To'xtaluvchan – takroriy ish rejimi (60-rasm). Bu darsda uzluksiz ishning (har biridan 5 min.gacha) kichik me'yorlari kichik dam olish tanaffuslari (30 sek dan 3 min.gacha) almashinadi. Individual dars olib borishning to'xtaluvchan-takroriy rejimi aksariyat vatanimiz murabbiylari (61 %) uchun odatiy hisoblanganligi sababli, biz tayyorgarlik davri va dars yo'nalishiga bog'liq holda uning variantlarida batafsil to'xtalib o'tamiz.

Yuqorida keltirilgan barcha ma'lumotlar individual darslarda qo'llaniladigan ish va dam olish rejimlarining har xil variantlariga ega ekanligidan darak beradi.

Malakali sportchi bilan boks bo'yicha individual dars olib borishning asosiy rejimi to'xtaluvchan-takroriy rejim bo'lishi kerak, unda uzluksiz ishning kichik me'yorlari kichik dam olish tanaffuslari bilan almashib qo'llaniladi. Ushbu qoida murabbiylik ishining ilg'or amaliyotini umumlashtirishga, shuningdek, mehnat va sport fiziologiyasi sohasidagi, injenerlik psixologiyasi sohasidagi va boshqa fanlar sohasidagi tadqiqotlarga asoslanadi. Ularda reaksiya qilish tezkorligi, diqqat, harakatlarning nozik koordinatsiyasiga yuqori talablar qo'yiladigan ishda kichik qismlarning va ular orasidagi dam olish tanaffuslarining zarurligi to'g'risida aytilgan.



60-rasm. "Yassi qo'lqoplar"da individual darsda bokschi ish va dam olishining to'xtaluvchan rejimi hamda yurak qisqarish sur'atining o'zgarishi dinamikasi (sportchi-sport ustaligiga nomzod)

Tabiiyki, uzluksiz ish me'yorlarining davomiyligi, ular orasidagi dam olish tanaffuslari va kichik tanaffuslar, shuningdek, ularni individual darsda joylashtirish bir qator omilarga bog'liq bo'ladi: tayyorgarlik bosqichi, sportchining mashqlanganlik darajasi, darsning bokschi ixtisoslashgan faoliyatining u yoki bu tomoniga ustuvor yo'naltirilganligi (texnik, taktik va h.k.), qo'yilgan vazifalar, ish hajmi, yuklama shiddati va zo'riqishi, o'quvchining muayyan paytdagi funksional holati, dars o'tkazish shart-sharoitlari va boshqa omillar. Shu sababli yuqoridagi barcha omillar inobatga olingan qandaydir standart (mutlaq) rejimini ishlab chiqish mumkin emas.

Shuning uchun quyidagi ochib beriladigan tavsiyalarda darsning yo'nalishi va tayyorgarlik davrini inobatga olgan holda individual darslarni o'tkazishning tipik varinatlarida bokschi ish va dam olish rejimlarining faqat umumiy (taxminiy) asoslari beriladi.

5.4. Ustuvor texnik-taktik yo'nalishdagi individual darsni tashkil etish

Yillik siklning tayyorgarlik davrida ustuvor texnik-taktik yo'nalishdagi malakali bokschi bilan o'tkaziladigan individual (tipik) darsda quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

a) boks texnikasini yanada takomillashtirish va sportchi harakat faoliyatining sifatga xos tomonlari o'sishi zahirida boks texnikasini biroz individuallashtirgan holda yangilash (texnik zaxirani ochib berish);

b) bokschi ayrim yangi harakat maqsadlariga psixik shaylash va ularning taktik maqsadga muvofiqligini anglab yetish.

Dars mazmuni va unda qo'llaniladigan metodik usullar undagi hal etiladigan xususiy vazifalar xususiyati bilan aniqlanadi. Yuqorida aytib o'tilgan darslarni o'tkazishning asosiy tamoyillari quyidagilar hisoblanadi:

Birinchidan, yuklama hajmining harakat faoliyati shiddatidan va psixik zo'riqishdan ko'pligi (katta hajm o'rtacha shiddat, kichik zo'riqish);

Ikkinchidan, yuklama kattaligining dars jarayonida nisbatan bir tekis taqsimlanishi va bunda albatta tahminan teng me'yordagi qisqa faol ish va ular orasidagi dam olish tanaffuslarining almashinuvi.

Birinchi tamoyil darsning asosiy vazifalari bilan (texnikani ustuvor takomillashtirish) va malakali bokschi yillik siklda tayyorgarlik davrlari bo'yicha yuklamasi dinamikasining umumiy tendensiyasi bilan bog'liq. Yuklama hajmining ustuvor oshib borishi bilan uning hajmi va shiddatining asta-sekin ortib borishi nazarda tutilmoqda. Bunda harakat faoliyati shiddatining oshishi shunday chegarada sodir bo'lishi kerakki, bunda ish hajmining oshib borish imkoniyati istisno qilinmasligi kerak.

Ikkinchi tamoyil birmuncha tushuntirishlarni taqozo etadi. Gap shundaki, individual darsda mashg'ulot yuklamasining nisbatan teng taqsimlanishi bokschi mustahkam ishchanlik qobiliyatini tez rivojlantirish uchun eng yaxshi shart-sharoitlarni yaratadi. Bu erishilgan holat yanada mukammal harakatlar koordinatsiyasi va aniqligini ifodalaydi, shuningdek, harakat apparati hamda ichki organlar faoliyatida eng yaxshi muvofiqlikni ifoda etadi. Bunday o'zaro bog'liqlik boks texnikasining dinamik tuzilishini egallab olish uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi, u doimiy mashg'ulotlar jarayonida muntazam takomillashtirib boradi, shu bilan birga, sportchi harakat faoliyatining sifatga xos tomonlari rivojlanib boriladi.

Dars jarayonida bokschi turg'un holatining tuzilishi, ya'ni qiyinlashtirilgan "og'ir" sharoitlardagi ish ayrim texnik usullarni egallash va ularni avtomatizm darajasiga yetkazish bo'yicha harakatlanish

dinamikasi stereotipiga salbiy ta'sir qiladi. Taxminan bir xil va qisqa muddatli mashg'ulot ishi me'yorlarining almashishi jangovar harakatlarni uzoq vaqt davomida katta toliqishsiz bajarishga imkon beradi, ya'ni darsning ko'p qismi davomida sportchiga ishchanlik qobiliyatining mustahkam holatini saqlab qolishga imkon yaratadi. Undan tashqari, ko'p marotaba takrorlanuvchan texnik usullar ularning boylamlari va birikmalarini (o'zgaruvchan sur'at va ritmda) bajarish zarurati darsning ish vaqti juda to'liq (zich) bo'lishini taqozo etadi. Bunga uzluksiz ishning ayrim me'yorlari orasidagi dam olish tanaffuslari soni hamda davomiyligini kamaytirish va ushbu me'yorlarda kichik tanaffuslarni oshirish ko'p hollarda harakat faoliyati shiddati bilan, shundan esa sportchining yurak qisqarish sur'ati bilan o'zaro bog'liq emas.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mashg'ulot yuklamasining ba'zi kattaliklari va uning dam olish tanaffuslari bilan almashinishini ifodalovchi taxminiy (tipik) sxema quyidagi ko'rinishda bo'ladi.

Darsning o'rtacha davomiyligi mashg'ulot o'tkazishning har bir alohida holatida ishtirok etadigan ko'p sonli omillar yig'indisiga qarab 20 ± 5 min. ni tashkil etadi.

Dars alohida ish me'yorlaridan iborat, ularning davomiyligi 2 min. dan oshib ketmasligi, 10 va 12 sek. dan iborat kichik tanaffuslar kiritilishi zarur. Bu me'yorlar soni butun dars vaqti bilan belgilanadi. Tadqiqotlarda isbotlanganki, uzluksiz faoliyat davomiyligi oshishi bilan sportchining bir qator sifatleri va ko'nikmalari ko'rsatkichlari pasaya boshlaydi, buning natijasida individual darsning samaradorligi ham pasayadi.

Alohida ish me'yorlari orasidagi dam olish tanaffuslari davomiyligi 0,3 dan 0,5 min. atrofida bo'ladi. Shunday qilib umumiy dam olishning darsning faol (ishchi) vaqtiga nisbati taxminan 1:4 ni tashkil etadi. Masalan, agar darsning umumiy davomiyligi 20 min. bo'lsa, unda dam olishga 4 min vaqt, faol ish uchun esa 16 min. vaqt to'g'ri keladi. Ish me'yorlarida yurak urish sur'ati bo'yicha aniqlanadigan harakat faoliyati shiddati va psixik zo'riqish (yuklamaning bokschi organizmiga kompleks ta'siri) minutiga 150/170 zarbaga teng (ishga kirishish davri bundan mustasno); dam olish tanaffuslarida esa (tomir urish sur'atining qisman tiklanishi) minutiga 120/130 zarbaga teng.

5.5. Turli yo'nalishdagi individual darslar

Zamonaviy sport amaliyotida yillik siklning tayyorgarlik davrida ustuvor texnik-taktik yo'nalishdagi individual darsda to'xtaluvchan-

takroriy ish rejimi qo'llaniladi, shuningdek, musobaqa oldi davrida ustuvor taktik-jangovar yo'nalishdagi darslardan foydalaniladi.

Yillik siklning tayyorgarlik davrida o'tkaziladigan ustuvor texnik-taktik yo'nalishga ega individual darslar ularning o'tkazish vaqtiga qarab (mavsum boshi, o'rtasi va oxiri) 20 dan 35 min. gacha davom etadi (mutlaq ma'lumotlar). Dars uzluksiz ishning alohida me'yorlaridan iborat, ularning soni 4 dan 6 gacha o'zgarib turadi, bu, asosan, darsning davomiyligi bilan aniqlanadi. Ushbu me'yorlar davomiyligi har biri 2 dan 3 min. gacha chegaraga ega. Ular oarsidagi dam olish tanaffuslari – 30 sek. dan 1 min. gacha. Uzluksiz ish me'yorlarida ko'p sonli kichik tanaffuslar (KT) – kamida 15 sek. lik dam olish tanaffuslari qayd etilgan. Bunda ularning ko'pchiligi sportchi tomonidan ixtiyoriy amalga oshiriladigan kichik tanaffuslar to'g'ri keladi. Kam sonli KT murabbiy tomonidan maxsus yaratiladigan tanaffuslarga to'g'ri keladi – o'rtacha 6 sek. kichik tanaffuslar. Kuzatuvlardan shu aniqlandiki, o'z-o'zidan hosil bo'ladigan KT lar murabbiy tomonidan maxsus yaratiladigan KT lardan kamroq (birinchilarining umumiy davomiyligi – 6 dan 9 sek. gacha, ikkinchilarining – 8 dan 12 sek. gacha).

Natijada, u yoki bu KT lar sarflanadigan umumiy vaqt deyarli bir xil (1 min. 12 sek. va 1 min – o'rtacha ma'lumotlar). Darsda hosil bo'ladigan KT lar soni (maxsus yaratiladigan va o'z-o'zidan hosil bo'ladigan) 6 dan (15 gacha atrofida, umumiy vaqti – 2 dan 3 min. gacha. Shunday qilib, dars jarayonida umumiy dam olish vaqti (nisbatan uzoq tanaffuslar va KT larni qo'shib) 6 dan 8 min. gacha o'zgarib turadi, shunga muvofiq faol (ishchi) dars vaqti 14 dan 17 min. gachani tashkil etadi. Ushbu individual darslar zichligi 64 % dan 78 % atrofida bo'ladi.

Dars jarayonida boksining harakat faolligi tavsifiga o'tayotib (zarbalar soni va bajarish usullari nazarda tutilmoqda), aytish joizki, bokschi tomonidan individual darsda beriladigan eng ko'p zarbalar soni oddiy qadam tashlash bilan zarbalar berish harakatiga to'g'ri keladi – 194 dan 210 tagacha, ayni paytda mayda qadamlar tashlab zarbalar berish 40 dan 59 tagacha atrofida bo'ladi.

O'ng va chap qo'lda beriladigan zarbalar – 110 dan 123 tagacha. Chalishtirma qadamlar bilan zarbalar – 36 dan 47 tagacha, oldinga tashlanish bilan zarbalar – 100 dan 120 tagacha, sakrab turib zarbalar berish – 9 dan 16 tagacha.

Darslarda sportchi tomonidan beriladigan zarbalarning umumiy soni 490 dan 540 tagacha o'zgarib turadi, ya'ni bir daqiqa ichida 32 tadan 36 tagacha zarbalar beriladi (o'rtacha ma'lumotlar).

Bu oxirgi ko'rsatkich (bilvosita) boksining faoliyat jarayonidagi harakat faolligini ham ifodalaydi.

Mashg'ulot yuklamasining sportchilar organizmiga kompleks ta'sirini ifodalovchi yurak qisqarish sur'ati tahlili shuni ko'rsatadiki, ushbu vegetativ funksiya dars jarayonida doimo o'zgarib turadi va ayrim bokschilarda katta farqlar chegarasiga ega. Masalan, ishning ayrim me'yorlarida bu ko'rsatkich minutiga 108 dan 190 zarbagacha, dam olish tanaffuslarida esa minutiga 96 dan 168 zarbagacha yetadi.

Yuqorida keltirilgan (ilg'or amaliyot va shaxsiy tadqiqotlarimizni umumlashtirish asosida) hamma ma'lumotlar individual darslarda qo'llaniladigan ish va dam olish rejimlari hamda ularda beriladigan mashg'ulot yuklamalarining katta o'zgaruvchanligidan dalolat beradi. Agar shu o'rtalashtirilgan ma'lumotlar bo'yicha yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik davrida ustuvor texnik-taktik yo'nalishga ega namunaviy (tipik) darsni tashkil qilsak, unda bu dars quyidagicha ko'rinishga ega bo'ladi (11-jadval).

Dars 6 ta ish me'yorida (har bir shunday me'yorning davomiyligi 3 min. atrofida) va ular orasida 4 ta tanaffusdan iborat (har bir tanaffus 30 sek. dan biroz ko'proq). Ish me'yorlarida KT larning umumiy soni – 15 ta, sek. dan biroz ko'proq). Ish me'yorlarida KT larning umumiy soni – 15 ta, sek. dan biroz ko'proq). Ulardan: 6 tasi murabbiy tomonidan yaratiladigan (har birining davomiyligi 10 sek. atrofida) va 9 tasi o'z-o'zidan paydo bo'ladigan KTlar (davomiyligi 8 sek. atrofida). Hamma KTlarga to'g'ri keladigan dam olish vaqti 2 min. 12 sek. dan biroz ko'proq. Shunday qilib, darsning umumiy davomiyligi 21 min. ni tashkil qiladi. Ulardan: faol ish – 17 min., dam olish – 4 min. (tanaffuslar va KT), ya'ni darsning zichligi 78,47 % ni tashkil etadi. Ushbu darsda umumiy berilgan zarbalar soni 538 ta (oddiy tashkil etadi. Ushbu darsda umumiy berilgan zarbalar soni 538 ta (oddiy qadamlar bilan 194, chalishtirma qadamlar va oldinga tashlanish bilan 154 ta, o'ng va chap qo'lda 114, mayda qadamlar bilan 44 ta "sayd-step" bilan 20 ta, sakrash bilan 12 ta). Darsning ish vaqti 15 min. ni tashkil qilishini inobatga olib, sportchining darsdagi harakat faolligi minutiga 36 zarbaga teng ekanligini aniqlashimiz mumkin. Faoliyat jarayonida yurak ritmi sur'ati minutiga 154 zarba darajasida, dam olish tanaffuslarida esa minutiga 124 zarba bo'ladi.

Taktik-jangovar yo'nalishga ega individual darslarni tahlil qila turib (o'sha murabbiylar va o'sha sportchilar tomonidan, lekin musobaqa oldi tayyorgarlik davrida o'tkazilgan), quyidagilarni e'tirof etish mumkin (taqqoslash uchun faqat o'rtalashtirilgan ko'rsatkichlar olindi, chunki ular individual ma'lumotlarning tipik ekanligini to'liq aks ettiradi).

**Ustuvor texnik-taktik va taktik-jangovar yo'nalishdagi "yassi
qo'lqoplar"da individual darslarning tavsifi**

T/r	Ish va dam olish rejimi tavsifi		Texnika darsi	Taktika darsi	T/r	Ish va harakat faolligi hajmi tavsifi	Texnika darsi	Taktika darsi	
1.	Darsning umumiy davomiyligi		21'	21'		O'ng va chap qo'lda zarbalar	114	119	
2	Uzluksiz ish me' yori	Soni	5	4		Oddiy qadamlar bilan	194	168	
		Umumiy davomiyligi	18' 42''	16' 52''		Yonga mayda qadamlar bilan	44	43	
3	Dam olish tanaffuslari	Soni	4	3		Chalishirilgan qadamlar bilan	41	59	
		Umumiy davomiyligi	4' 53''	5' 40''		Oldinga tashlanib	113	139	
4	Kichik tanaffus	Murabbiy tomonidan hosil qilingan bo'ladigan	Soni	5	8		"Sayd-step" bilan	20	25
			Umumiy davomiyligi	0' 45''	1' 21''		Sakrab	12	16
		O'z-o'zidan hosil bo'ladigan	Soni	9	15		Umumiy soni	538	569
			Umumiy davomiyligi	0' 55''	1' 32''		Zarbalar 1 minut ichida	36	39,8
	Umumiy soni		14	24		Ish jarayonida	154	166	
Umumiy davomiyligi		1' 40''	2' 53''		Dam olish tanaffuslarida		124	126	
5	Umumiy dam olish vaqti		6' 33''	7' 11''			O'rtacha daraja	139	143
6	Faol dars vaqti		15' 07''	14' 29''					
7	Darsning zichligi %		71,8	68,0					
Darsning davomiyligi – 21 min o'lish vaqti (tanaffuslar bilan)									

Darsning davomiyligi – 21 min., ulardan: faol vaqt – 14 min., dam olish vaqti (tanaffuslar va kichik tanaffuslar (KT) – 7 min., ya'ni dars

zichligi 64,1 % ni tashkil qiladi. Dars xronometraji shuni ko'satadiki, darsdagi 7 min. dan iborat umumiy dam olish vaqtidan 2,5 minuti nisbatan uzoqroq ish me'yorlari orasidagi dam olish tanaffuslariga va 4,5 min.ga yaqin KT larga (murabbiy tomonidan maxsus yaratiladiganlar – 10, umumiy davomiyligi – 2 min; sportchi tomonidan ixtiyoriy hosil qilinadigan – 15, umumiy davomiyligi – 2 min. 32 sek.). darsda berilgan zarbalarining umumiy soni – 569 da (chalishtirma qadamlar va oldinga tashlanish bilan – 198, oddiy qadamlar bilan – 168, o'ng va chap qo'lda – 119, mayda qadamlar bilan – 43, "sayd-steplar" bilan – 25, sakrash bilan – 16). Shunday qilib, boksining harakat faolligi minutiga 39,8 zarbani tashkil qildi. Tomir urish sur'ati ish jarayonida minutiga 166 zarba, dam olish tanaffuslarida minutiga 126 zarba darajasida bo'ldi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar asosida texnika va taktika darslarini tahlil qilish va taqqoslash (11-jadval) shundan dalolat beradiki, bu ikkita tipik individual darslarning davomiyligi deyarli bir xil – 21 min. (o'rtacha ma'lumotlar). Bu holatni shu orqali tushuntirish mumkinki, murabbiy tomonidan muayyan sportchi bilan u yoki bu individual darsni o'tkazish uchun rejalashtiriladigan umumiy vaqt ko'p sonli, biz tomonimizdan nazorat qilinmaydigan omillarga bog'liq (boksining dars o'tkazish paytidagi holati, darsgacha olingan yuklama, haftalik va oylik tayyorgarlik siklining umumiy rejalashtirilishi; murabbiyning o'zining holati va h.k.). Shuning uchun biz tomonimizdan tahlil qilinayotgan darslarning davomiyligida aniq ifodalangan farqlar aniqlanmadi.

Uzluksiz ish me'yorlari va ular orasidagi dam olish tanaffuslari soni va davomiyligi orasida ham xuddi shunga o'xshash holat qayd qilindi. Ishning tipik me'yorlari va ular orasidagi nisbatan uzoq dam olish tanaffuslari (u va boshqa darslarda) 2 dan 4 min. gacha bo'lgan oraliq vaqt tanaffuslari (u va boshqa darslarda) 2 dan 4 min. gacha bo'lgan oraliq vaqt hisoblanadi (o'rtacha 3 min), ular orasidagi dam olish tanaffuslari – 30 sek. dan 2 min. gacha (o'rtacha 1 min. dan biroz ko'proq). Biroq shuni e'tirof etish joizki, ustuvor taktik yo'nalishga ega darslarda ustuvor texnik yo'nalishdagi darslarga nisbatan dam olish tanaffuslari davomiyligi biroz oshib boradi. Ushbu tendensiya darslarda yaratiladigan barcha KT lar soni va davomiyligida namoyon bo'ladi. Masalan, agar texnika darslarida 15 ta KT qayd etilgan bo'lsa (umumiy davomiyligi 2 min.dan ko'proq), unda taktika darslarida 25 ta KT lar qayd etildi, ularga 4 min. vaqt ketgan. Shunday qilib, ustuvor taktik – jangovar yo'nalishga ega individual darsda bokschi dam olishning umumiy vaqti (tanaffuslar va KT larni qo'shib) texnik yo'nalishdagi darslarda kuzatiladigan shunga o'xshash vaqtdan ko'proq (birinchisida – 7 min. dan ko'proq, ikkinchisida – 4 min.

dan ko'proq). Shunga muvofiq texnika darslaridagiga qaraganda yuqoriroq (mos ravishda 78,47% va 64,19%). Aniqlangan qonuniyat biz tomonimizdan qayd qilingan deyarli barcha darslarda kuzatildi.

Bokschining zarbalarni bajarish soni va usuli bo'yicha harakat faolligini taqqoslashga o'tayotib, e'tirof etish kerakki, ularning umumiy soni texnika darslariga nisbatan (538) jangovar o'ynalishdagi darslarda birmuncha ko'p (569). 1 min. ichida beriladigan zarbalarning o'rtacha sonini taqqoslashda, ya'ni umumiy zarbalar sonini darsning faol (ishchi) vaqtiga bo'lish yo'li orqali o'ziga xos ko'rsatkichlar olindi. Ushbu holda taktika darslarida ushbu ko'rsatkichning umumiy o'rtacha sur'ati minutiga 39,8 zarbaga, texnika darslarida esa minutiga 36 zarbaga teng.

Har xil yo'nalishga ega darslarda bir xil bokschilarning o'zida tomir urish sur'atini kuzatish natijalarini ko'rib chiqayotib, shunday xulosaga kelishga asosimiz borki, ishdan oldingi yurak urish sur'ati deyarli bir xil darajada bo'lganda ushbu ko'rsatkich taktika darslarida texnika darslariga qaraganda yuqoriroq. Shunday qilib, bir sportchining o'zida, lekin har xil darslarda yurak qisqarish sur'atining yuqoriroq darajasi asosan uning harakat faoliyatining yuqori shiddatini ham aks ettiradi. Taqqoslanayotgan darslarda zarbalar soni kamroq, tomir urish sur'ati darajasi yuqori bo'lgan hollarga unga katta psixik zo'riqish ta'siri sifatida qarash lozim, bu jangovar yo'nalishdagi darslarda haqqoniy kuzatiladi.

Materiallarimiz tahlili shuni ko'rsatdiki, ko'p hollarda dars zichligi va tomir urish sur'ati darajasi o'rtasida salbiy korrelyatsiya mavjud, ya'ni darsning kam zichligiga ancha yuqori tomir urish sur'ati (jangovar yo'nalishdagi darslarda) mos keladi va aksincha, yuqori zichlikka ancha past tomir urish darajasi mos keladi (ustuvor texnik yo'nalishdagi darslarda). 2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, texnika darslarida ishchi vaqt zichligi 78,47 % ga teng bo'lganda bokschilarda faoliyat jarayonida tomir urish sur'ati minutiga 154 zarbani, taktika darslarida esa ish zichligi 64,19 % ga teng bo'lganda yurak urish sur'ati minutiga 166 zarbani tashkil qilgan. Bu o'rtacha ma'lumotlar tahlil qilinayotgan ko'rsatkichlarning individual ko'rsatkichlarini to'liq aks ettiradi. Bunday qarama-qarshilik shu orqali tushuntiriladiki, texnika darslarida ish zichligi katta bo'lganda sportchining harakat faoliyati shiddati taktika darslariga nisbatan kamroq bo'ladi. Taktika darslarida ish zichligi kamroq bo'lganda katta shiddat va psixik zo'riqish kuzatiladi. Bu bokschining u yoki bu yo'nalishdagi "yassi qo'lqoplar"da o'tkaziladigan darslardagi yurak urishining o'rtacha darajasini belgilab beradi.

5.6. Ustuvor taktik- jangovar yo'nalishdagi individual darslarni tashkil etish

Yillik siklning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida malakali bokschi bilan o'tkaziladigan ustuvor taktik – jangovar yo'nalishga ega individual darsda quyidagi vazifalar hal qilinadi:

a) musobaqalar uchun turli-tuman tipik vaziyatlarda bokschining individual qobiliyatlari hamda moyilliklarini inobatga olgan holda texnik-taktik harakatlarni yanada takomillashtirish;

b) sportchining jismoniy, texnik, taktik va emotsional-irodaviy imkoniyatlarini sintezlash asosida musobaqalarga optimal psixologik tayyorlik nuqtai nazaridan eng yuqori sport formasiga olib borish.

Dars repertuari keng doiradagi jangovar harakatlar, ularning bog'lamlari va birikmalarini o'z ichiga oladi, ular jangovar musobaqa xususiyatiga ega. Ushbu darslarni o'tkazishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

birinchidan – yuklama hajmining qisqarishi bilan bir vaqtda harakat shiddati va, asosiysi, psixik zo'riqishning ortishi (dars o'tkazishning emotsional fonini faollashtirish bilan bir vaqtda texnik va taktik vazifalarning qiyinlashishi);

ikkinchidan – uzluksiz ish (vaqt va kattaligi bo'yicha turli xil yuklamalar me'yorlarining har xil davomiylikka ega dam olish tanaffuslari bilan ko'p marotaba almashlash.

Birinchi tamoyil mashg'ulot yuklamasi dinamikasining tayyorgarlik davrlari bo'yicha umumiy tendensiyasi bilan bog'liq, uning amalda ro'yobga oshirilishi dars davomiyligining biroz kamayishi va ayrim ish davrlarida musobaqa xususiyatiga ega katta yuklamalarning qo'llanilishidan iborat. Darsda yuklama hajmi, shiddati va zo'riqishning miqdoriy tavsifi har bir bokschi uchun aniq belgilanishi, ya'ni sport formasi "poydevoriga" qarab boshqarilishi kerak. Bunday "poydevor" avvalgi tayyorgarlik davrida va sportchining individual dars "olish" paytidagi bevosita holati bilan yaratiladi.

Ikkinchi tamoyil darsda bokschi faoliyatidagi shunday sharoitlarni yaratish zarurati orqali yuzaga keladiki, bu sharoitda uning takroriy ishi vegetativ va somatik funksiyalarning qisman (juda kam) tiklanishi hamda to'liq tiklanishi fazasida boshlanishi zarur. Darsda mashg'ulot va ular orasidagi dam olish tanaffuslari davomiyligining o'zgarishi, shuningdek, maksimal harakat kuchlanishlari va emotsional zo'riqishlarning biror bo'shashish bilan almashishi sportchi organizmining musobaqalar

sharoitlarida yuzaga keladigan sharoitlarga moslashishini takomillashtirish uchun eng yaxshi imkoniyatlarni yaratadi.

Yuklama shiddati va zo'riqishning oshishiga qaramay (buning natijasida boksining yurak urish sur'ati oshadi), darsning umumiy zichligi texnik-taktik yo'nalishdagi darslarga nisbatan birmuncha past bo'ladi.

Bunday holat biz tahlil qilayotgan darslarda tanaffuslar va kichik tanaffuslarning katta davomiyligi bilan bog'liq.

Yuqorida bayon qilingan qat'iy qoidalar musobaqa oldi davrida ustuvor taktik-jangovar yo'nalishdagi individual darslarni o'tkazishda hisobga olinishi kerak. Ularning tipik sxemasi quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi.

Darsning o'rtacha davomiyligi – 20 ± 5 min., dam olish tanaffuslari orasida mashg'ulot yuklamalarining alohida me'yorlari o'zining davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim. Ishchi davrlarning vaqt tavsiflarining bunday almashishini 2 dan 3 min. gacha chegarada amalga oshirish, lekin albatta kichik tanaffuslarni kiritish lozim. Bu ish me'yorlari soni umuman dars davomiyligi, bajariladigan jangovar harakatlar xususiyati va oldinga qo'yilgan xususiy vazifalar bilan belgilanadi.

Alohida me'yorlar orasidagi dam olish oraliqlari endigina bajarilgan va belgilanadigan (takroran) yuklama darajasiga bog'liq va 1 dan 2,5 min. gacha tavsiya qilinadi. Dam olishning darsning ishchi (faol) vaqtiga umumiy nisbati taxminan 1:3 ni tashkil etadi. Masalan, agar darsning davomiyligi 20 min. ni tashkil qilsa, unda dam olishga 5 min., ishga 15 min. vaqt to'g'ri keladi.

Harakat faoliyati shiddati va psixik zo'riqish (yurak qisqarish sur'ati bo'yicha kompleks aniqlanadi) ishchi davrlarda minutiga 160 dan 180 zarbagacha, dam olish tanaffuslarida minutiga 100 dan 150 zarbagacha bo'ladi.

Biz tomonimizdan tahlil qilinayotgan ikkita darsda bokschilarning ish va dam olish rejimlari keltirilgan son tavsiflari tayanch, ya'ni ularni tashkil qilish va yuklamalarni me'yorlashning faqat umumiy tendensiyalarini aks ettiruvchi hisoblanadi.

Ma'lumki, faoliyat jarayonida boksining ishchanlik qobiliyati bir xil darajada qolmaydi, balki ma'lum bir o'zgarishlarga uchraydi. Muntazam mashg'ulotlar jarayonida organizmning yangi sharoitlarga moslashishi, moslashish tizimlarining safarbar qilinishi kuzatiladi, ya'ni sportchi harakat faoliyati sifat jihatlarining yanada rivojlanishi sodir

bo'ladi. Shu sababli individual darsda uzluksiz ish me'yorlari hamda ular orasidagi dam olish tanaffuslari davomiyligining keltirilgan vaqt parametrlarini doimiy, butkul belgilangan, sportchi malakasiga bog'liq bo'lmagan tavsif sifatida qarash xato bo'ladi.

Biroq bir qator tadqiqotlarning ko'rsatkichlari, mashqlanganlik darajasi taxminan bir xil bo'lgan yuqori malakali sportchilar guruhi uchun uzluksiz ishning optimal bo'laklari mavjud bo'lib, ular jarayonida ularning maxsus sifatleri va ko'nikmalari kompleks holda namoyon bo'ladi. Shu sababli individual darsda boksining ishchanlik qobiliyati darajasini oshirish uchun sportchilar harakat rejimlarini yanada oqilona tashkil etish yo'lidan borish kerak.

5.7. Individual dars jarayonida kichik tanaffuslarning ahamiyati

Dars xronometraji jarayonida kuzatish mumkin bo'lgan kichik tanaffuslar to'g'risidagi ma'lumotlar katta qiziqish uyg'otadi. Mashg'ulotning tabiiy sharoitlarida o'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, individual darsda uzluksiz ish me'yorlari aslida ishning "kichik tanaffuslar" bilan almashishi hisoblanadi. Bu qisqa muddatli tanaffuslar sportchi faoliyatida o'zining xususiyatiga va davomiyligiga qarab har xil bo'ladi.

Birinchidan, bu murabbiy tomonidan maxsus tashkil qilinadigan tartiblashtirilgan kichik tanaffuslar bo'lib, ularning maqsadi sportchi o'yin oyoqlarining ayrim mushaklariga dam berish, ularni bo'shashdir.

Ikkinchidan, bu o'z-o'zidan yuzaga keladigan kichik tanaffuslar bo'lib, ular sportchilar ishida bunday tanaffuslar sharoitida sportchining xususiyatiga ega bo'lgan, u jangovar holatni saqlash uchun sportchining formasini tuzatish va boshqalarda o'z ifodasini topgan boksning bunday harakatlarini boshlanayotgan tashkil qilish natijasi hisoblanadi.

Dars jarayonida o'z-o'zidan paydo bo'ladigan kichik tanaffuslarning qobiliyatining pasayishi sifatida qarash mumkin. Uning ish vaqtining 3 dan 12 % ni tashkil etadi va ko'p hollarda sportchi tomonidan maxsus yaratiladigan kichik tanaffuslarning umumiy soni ko'p bo'ladi (2-jadvalga qarang).

Dars boshida (ishga kirishish davri) o'z-o'zidan yuzaga keladigan kichik tanaffuslar soni va davomiyligi nisbatan ancha ko'p bo'ladi. Bunday qonuniyat boshqa darslarda ham kuzatiladi.

sharoitlarida yuzaga keladigan sharoitlarga moslashishini takomillashtirish uchun eng yaxshi imkoniyatlarni yaratadi.

Yuklama shiddati va zo'riqishning oshishiga qaramay (buning natijasida boksining yurak urish sur'ati oshadi), darsning umumiy zichligi texnik-taktik yo'nalishdagi darslarga nisbatan birmuncha past bo'ladi.

Bunday holat biz tahlil qilayotgan darslarda tanaffuslar va kichik tanaffuslarning katta davomiyligi bilan bog'liq.

Yuqorida bayon qilingan qat'iy qoidalar musobaqa oldi davrida ustuvor taktik-jangovar yo'nalishdagi individual darslarni o'tkazishda hisobga olinishi kerak. Ularning tipik sxemasi quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi.

Darsning o'rtacha davomiyligi – 20 ± 5 min., dam olish tanaffuslari orasida mashg'ulot yuklamalarining alohida me'yorlari o'zining davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim. Ishchi davrlarning vaqt tavsiflarining bunday almashishini 2 dan 3 min. gacha chegarada amalga oshirish, lekin albatta kichik tanaffuslarni kiritish lozim. Bu ish me'yorlari soni umuman dars davomiyligi, bajariladigan jangovar harakatlar xususiyati va oldinga qo'yilgan xususiy vazifalar bilan belgilanadi.

Alohida me'yorlar orasidagi dam olish oraliqlari endigina bajarilgan va belgilanadigan (takroran) yuklama darajasiga bog'liq va 1 dan 2,5 min. gacha tavsiya qilinadi. Dam olishning darsning ishchi (faol) vaqtiga umumiy nisbati taxminan 1:3 ni tashkil etadi. Masalan, agar darsning davomiyligi 20 min. ni tashkil qilsa, unda dam olishga 5 min., ishga 15 min. vaqt to'g'ri keladi.

Harakat faoliyati shiddati va psixik zo'riqish (yurak qisqarish sur'ati bo'yicha kompleks aniqlanadi) ishchi davrlarda minutiga 160 dan 180 zarbagacha, dam olish tanaffuslarida minutiga 100 dan 150 zarbagacha bo'ladi.

Biz tomonimizdan tahlil qilinayotgan ikkita darsda bokschilarning ish va dam olish rejimlari keltirilgan son tavsiflari tayanch, ya'ni ularni tashkil qilish va yuklamalarni me'yorlashning faqat umumiy tendensiyalarini aks ettiruvchi hisoblanadi.

Ma'lumki, faoliyat jarayonida boksining ishchanlik qobiliyati bir xil darajada qolmaydi, balki ma'lum bir o'zgarishlarga uchraydi. Muntazam mashg'ulotlar jarayonida organizmning yangi sharoitlarga moslashishi, moslashish tizimlarining safarbar qilinishi kuzatiladi, ya'ni sportchi harakat faoliyati sifat jihatlarining yanada rivojlanishi sodir

bo'ladi. Shu sababli individual darsda uzluksiz ish me'yorlari hamda ular orasidagi dam olish tanaffuslari davomiyligining keltirilgan vaqt parametrlarini doimiy, butkul belgilangan, sportchi malakasiga bog'liq bo'lmagan tavsif sifatida qarash xato bo'ladi.

Biroq bir qator tadqiqotlarning ko'rsatkichlari, mashqlanganlik darajasi taxminan bir xil bo'lgan yuqori malakali sportchilar guruhi uchun uzluksiz ishning optimal bo'laklari mavjud bo'lib, ular jarayonida ularning maxsus sifatleri va ko'nikmalari kompleks holda namoyon bo'ladi. Shu sababli individual darsda boksining ishchanlik qobiliyati darajasini oshirish uchun sportchilar harakat rejimlarini yanada oqilona tashkil etish yo'lidan borish kerak.

5.7. Individual dars jarayonida kichik tanaffuslarning ahamiyati

Dars xronometraji jarayonida kuzatish mumkin bo'lgan kichik tanaffuslar to'g'risidagi ma'lumotlar katta qiziqish uyg'otadi. Mashg'ulotning tabiiy sharoitlarida o'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, individual darsda uzluksiz ish me'yorlari aslida ishning "kichik tanaffuslar" bilan almashishi hisoblanadi. Bu qisqa muddatli tanaffuslar sportchi faoliyatida o'zining xususiyatiga va davomiyligiga qarab har xil bo'ladi.

Birinchidan, bu murabbiy tomonidan maxsus tashkil qilinadigan tartiblashtirilgan kichik tanaffuslar bo'lib, ularning maqsadi sportchi qo'l-oyoqlarining ayrim mushaklariga dam berish, ularni bo'shashtirish, xususiy vazifalarni quyishdan iborat.

Ikkinchidan, bu o'z-o'zidan yuzaga keladigan kichik tanaffuslardir. Ko'p hollarda sportchilar ishidagi bunday tanaffuslar niqoblangan xususiyatga ega bo'lgan, u jangovar holatni sekin egallash, sport formasini tuzatish va boshqalarda o'z ifodasini topgan. Boksining bunday harakatlarini boshlanayotgan toliqish natijasi, ishchanlik qobiliyatining pasayishi sifatida qarash mumkin.

Dars jarayonida o'z-o'zidan paydo bo'ladigan kichik tanaffuslar uning ish vaqtining 3 dan 12 % ni tashkil etadi va ko'p hollarda murabbiy tomonidan maxsus yaratiladigan kichik tanaffuslarning umumiy sonidan ko'p bo'ladi (2-jadvalga qarang).

Dars boshida (ishga kirishish davri) o'z-o'zidan yuzaga keladigan kichik tanaffuslar soni va davomiyligi nisbatan ancha ko'p. Keyin toliqish belgilari paydo bo'la boshlagan paytda (dars oxirida) ular yana ko'payadi. Bunday qonuniyat boshqa darslarda ham aniqlandi. Taxmin qilish kerakki,

individual darsda ixtiyoriy paydo bo'ladigan kichik tanaffuslar soni va davomiyligi sportchining funksional holatiga bog'liq bo'lib, u organizmning boshlanayotgan toliqishga nisbatan himoya reaksiyasi hisoblanadi.

Individual darsda boksning ish va dam olishining oqilona rejimlarini aniqlash yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqishda mashg'ulot yuklamasining har bir alohida me'yorida kichik rejimlarni tashkil qilish muhim ahamiyatga ega.

Bir qator tadqiqotlar materiallarini tahlil qilish shuni aniqlab berdiki, individual dars jarayonida sportchi organizmi funksional holatining o'zgarishini, aynan uning ishchanlik qobiliyatining pasayishini aks ettiruvchi o'z-o'zidan paydo bo'ladigan kichik tanaffuslar soni ko'p bo'ladi. Shu sababli murabbiy darsda nisbatan uzoq ish me'yori jarayonida boksning yanada mustahkam ishchanlik qobiliyatini ta'minlash va erta toliqishning oldini olish maqsadida kichik dam olish tanaffuslarini kiritishi kerak. Bunda kichik tanaffuslarni o'rni, ularning soni va davomiyligini aniqlash o'ta muhim hisoblanadi. Bu masalaga tabaqalashgan holda, sportchining mashqlanganlik holatiga va boshqa omillarga bog'liq ravishda yondashish zarur. Biroq uzluksiz ishning qandaydir optimal me'yoriga tayanishga majbur (undan keyin kichik tanaffus beriladi). Bunday ish me'yori va ayni paytda uning faolligini yuqori darajada saqlab turish uchun yetarli bo'lishi kerak. Bunday kichik me'yorning taxminiy mo'ljali sifatida (undan so'ng kichik dam olishni tashkil etish oqilona bo'ladi) boksning bir daqiqa atrofidagi faol faoliyati bo'lagini tavsiya etish mumkin. Bunda jangovar harakatlar o'rtacha shiddatli yuklamalar bilan bajariladi. Agar sportchi organizmiga yuqori talablar qo'yilsa (katta va maksimal shiddatli ish), unda kichik tanaffuslar oldinroq ham qilinishi mumkin. Shu sababli kichik tanaffuslarning sportchi fiziologik funksiyalari va ixtisoslashtirilgan alohida ahamiyat kasb etadi.

Malakali bokschi uning ixtisoslashtirilgan faoliyati sharoitlarida ishga kirishish davri taxminan 2 dan 3 min. atrofida tugallanishini inobatga olib, bu ish davrida minutlar ichida dam olish tanaffuslarini qilish oqilona bo'lmaydi, chunki bu vaqt bo'lagida boksning koordinatsiyalashgan harakat amallarining shakllanishini ta'minlovchi asab jarayonlari safarbar qilinadi. Darsning ushbu bo'lagida nisbatan uzoq dam olish tanaffuslari vegetativ va harakat funksiyalarining tegishli ishchi darajaga o'tishini sekinlashtiradi. Bunday vaziyatda ishga tezroq kirishish va optimal ishchanlik qobiliyati darajasiga erishish maqsadida

kichik tanaffuslarni ko'pi bilan 8-10 sek. atrofida, mashg'ulot yuklamasining har bir 20-30 sekundi o'tgandan keyin qilish zarur.

Ko'p sonli tadqiqotlardan ma'lumki, shiddatli mushak faoliyatida vegetativ tizimlarning ishga kirishish harakat funksiyalarining ishga kirishishiga qaraganda sekinroq kechadi. Individual darsning birinchi minutlarida biz tomonimizdan taklif qilingan kichik tanaffuslar ishga kirishish va sportchi pereferik asab-mushak apparatida mahalliy toliqishni oldini olish uchun zarur. Ayni paytda ushbu kichik tanaffuslar vegetativ funksiyalarni zarur darajagacha ishga kirishish uchun katta to'xtalish bo'lmaydi.

Nisbatan mustahkam ishchanlik qobiliyatiga o'tishda, vegetativ funksiyalarning ishga tushish jarayoni yakunlangan va ularning harakat funksiyalari bilan sinxronlashuvi sodir bo'ladigan paytda uzluksiz ish me'yorlarida kichik tanaffuslar soni va davomiyligini asta-sekin pasaytirish zarur, lekin ularni butunlay yo'q qilib bo'lmaydi.

Boksning individual darsdagi eng mustahkam ishchanlik qobiliyati davrida kichik tanaffuslarning bunday kamayishini tartibga solingan dam olish tanaffuslari soni va davomiyligini oshirish bilan qoplash zarur.

Darsning yakunlovchi qismida sportchida toliqish alomatlari boshlangan paytda uzluksiz ish me'yorlarida kichik tanaffuslar soni va davomiyligini 10 dan 15 sek. gacha ko'paytirish zarur, chunki ushbu davrda bundan kam vaqtni tashkil qiladigan kichik dam olishlar harakat va vegetativ funksiyalarning qisman tiklanishi sababli o'z ahamiyatini yo'qotadi. Bunday kichik tanaffuslarning boshlanayotgan toliqish zahirida qo'llanilishi sportchi organizmini mashg'ulot yuklamasining berilgan kattaligiga moslashtirishga qaratilgan harakat va vegetativ funksiyalarning o'z-o'zini boshqarishini yaxshilash jarayoniga yordam beradi hamda uning ishchanlik qobiliyatiga yana birmuncha vaqt nisbatan barqaror darajada saqlab qolishni imkon yaratadi.

5.8. Harakat faolligi va mashg'ulot yuklamasi hajmi

Boksning "yassi qo'lqoplar"da individual darsdagi harakat faolligi to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lish uchun qadam o'lchagich natijasida olingan ayrim ma'lumotlarni qarab chiqamiz. Qadam o'lchash bilan sportchi faoliyati davomida bosib o'tadigan yo'li (metrlarda) qayd etiladi (qadamlar, sakrashlar, oldinga tashlanishlar va "sayd-steplar" bilan birga), shuningdek, beriladigan zarbalar soni hisobga olinadi. Bir vaqtning o'zida dars xronometraji va "Polar H 10 M-XXL" yordamida tomir urish sur'ati qayd etiladi. Bu biz uchun mashg'ulot yuklamalari

Ko'rsatkichlar	Uzluksiz ishning	Dam olish tanaffuslari	Uzluksiz ishning	Dam olish tanaffuslari	Uzluksiz ishning	Dam olish tanaffuslari	Uzluksiz ishning	Dam olish tanaffuslari	Uzluksiz ishning	Dam olish tanaffuslari	Uzluksiz ishning	Dam olish tanaffuslari	Uzluksiz ishning	Dam olish tanaffuslari	Darsda jami	
															Miqdor	Miqd orlar
Umumiy vaqt	3'10"	0'35"	3'00"	45"	3'05"	55"	3'25"	40"	3'30"	30"	3'15"	19'25"	3'25"			
	1-12"		2-18"		2-21"		1-8"		2-16"		2-20"	10	1'35"			
							-									
	3-20"		5-40"		3-18"						2-28"	14	1'54"			
Ish vaqti	4-32"		7-58"		5-39"		1-8"		3-24"		4-48"	24	3'29"			
Zarbalar soni	2'38"		2'02"		2'26"		3'17"		3'06"		2'27"	15'56"				
Daqiqadagi zarbalar soni	89		86		85		98		94		93		545			
Metrlar soni	38		42		40		39		34		40		39			
Metrlar soni	24		48		106		83		54		77		392			
Metrlar soni	13		16		34		26		14		19		21			
O'rta darajada (y/y/daq).	135		161		164		165		176		171		162			

Izoh: Darsning umumiy vaqti - 22'50"; Ish vaqti - 15'56"; dam olish (tanaffuslar va kichik tanaffuslar) - 6'54"; darsning zichligi - 69,2%

E'tirof etilganidek, ushbu funksiya sportchi oyoqlarining ish shiddatiga (tez harakatlanishlar, sakrashlar, oldinga tashlanishlar va "sayd-steplar") ancha keskin va kamroq darajada qo'llarning faolligiga reaksiya qiladi. Biroq boksning ancha yuqori harakat faolligi har doim ham yurak urish sur'atining yuqori darajasiga mos kelavermaydi. Masalan, ustuvor taktik o'ynalishdagi darsda (13-jadval) beshinchi ish me'yorida eng yuqori mutlaq tomir urish sur'ati (minutiga 188 zarba) hamda o'rtacha sur'at (minutiga 176 zarba) qayd etildi, garchi sportchi oyoqlarining va qo'llarining harakat faolligi shiddati avvalgi hamda keyingi me'yorlarda ancha past bo'lgan bo'lsa ham (14m/min, 34 m/min.). Bu ikkita ko'rsatkichning bunday mos kelmasligi ko'rsatilgan ish me'yorida boksda katta emotsional-irodaviy o'zriqish borligini aks ettiradi. Bu holat o'tilayotgan o'quv material mazmuni hamda ayni damda darsda hal etilayotgan vazifalarning tahlili bilan ham tasdiqlanadi. Xususan, sportchi tanlash bilan murakkab texnik-taktik mashqlarni ularning bajarilish sifatida katta talablar qo'yilgan sharoitlarda bajaradi (diz'yutiv reaksiya). Ushbu vaziyatda axborotni qabul qilish va qayta ishlab chiqish, shuningdek javob harakat amalini shakllantirish bo'yicha psixik faollik yetarlicha murakkabdir. Shu bilan bir vaqtda, o'quvchi jangovar harakatlarni to'g'ri bajarganda murabbiy bu faoliyatni rag'batlantiruvchi so'zlar bilan ifodalab borgan ("Yaxshi!", "Barakalla!", "To'g'ri!" va h.k.). buning hammasi bir bo'lib sportchida yurak urish sur'atining oshishiga olib kelgan, biroq harakat faoliyati shiddati nisbatan pastligicha qolavergan.

"Polar H 10 M-XXL" yordamida tomir urish sur'atini aniqlashda olingan tadqiqot materiallari (shu qatorda dars xronometraji) avval ayrib o'tilgan qoida, ya'ni darsning zichligi va ixtisoslashtirilgan faoliyat jarayonida boksning tomir urish sur'ati o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik yo'qligini yana bir bor tasdiqladi. Ular yana shuni ko'rsatadiki, ushbu vegetativ funksiya reaksiyasi sportchining individual dars omili bilan bog'liq barcha qo'zg'atuvchilar kompleksini aks ettiradi.

5.9. "Yassi qo'lqoplar"da individual darsda uzluksiz ish me'yorlarining eng samarali davomiyligi

Pedagogik tajribaning asosiy vazifasi ustuvor texnik-taktik va taktik-jangovar yo'nalishda o'tkaziladigan "yassi qo'lqoplar"da individual darsda boksning ish rejimlarini tuzishda murabbiy amal qilishi kerak bo'lgan asosiy tamoyillarga aniqliklar kiritish va ularni asoslashdan iborat

bo'ldi. Boshqacha aytganda, quyidagi masalani hal qilish zarur edi: ko'p martalab takrorlashda qanday ish me'yorlari (ancha uzoq yoki ancha qisqa) boks texnikasini ustuvor takomillashtirishga, qaysilari esa texnik ko'nikma va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Pedagogik tajriba asosida boksning individual darsdagi ishning sinov variantlarini qiyosiy o'rganish metodi yotadi. Bunda uzluksiz ishning tajriba me'yorlari davomiyligini tuzish uchun ilg'or amaliyot tajribasini umumlashtirishda olingan tipik ko'rsatkichlar qabul qilindi.

Shundan kelib chiqib, sport faoliyatining tabiiy sharoitlarida (boks zali) o'tkaziladigan "yassi qo'lqoplar"da ishlashda boksning ish va dam olish rejimlarining 8 ta varianti bilan tadqiqot o'tkazishga qaror qilindi. Barcha variantlarda "yassi qo'lqoplar"da ishlashning umumiy vaqti $30 \pm 2,5$ min. ni tashkil qildi, ulardan $20 \pm 1,5$ min. vaqt ishga va o'rtacha 4 min. vaqt dam olish tanaffuslariga ajratildi. Ish va dam olish vaqti orasidagi bir xil nisbatga rioya qilish maqsadida (barcha o'rganilayotgan ish rejimlarida) ayrim ish davrlariga va ular orasidagi dam olish tanaffuslariga ba'zi tuzutishlar kiritildi (sekundlar qo'shildi). Ish va dam olishning almashishi quyidagi ko'rinishda bo'ldi:

a) 0,5 minutlik ish varianti, ular orasida dam olish oralig'i - 15", jami 40 ta takrorlash va 16 ta tanaffuslar;

b) 1 minutlik ish varianti, ular orasida dam olish tanaffuslari - 20", jami 20 ta takrorlash va 12 ta tanaffus;

v) 1,5 minutlik ish varianti, ular orasida tanaffuslar - 30", jami 13 ta takrorlash va 8 ta tanaffus;

g) 2 minutlik ish varianti, - 35" dam olish tanaffuslari, jami 10 ta takrorlash va 7 ta tanaffus;

d) 2,5 minutlik ish varianti (+21"), dam olish tanaffuslari - 40", jami 8 ta takrorlash va 6 ta tanaffus;

ye) 3 minutlik ish varianti (+20"), dam olish tanaffuslari - 50", jami 7 ta takrorlash va 5 ta tanaffus;

j) 3,5 minutlik ish rejimi, 1'00" dam olishlar bilan, jami 6 ta takrorlash va 4 ta tanaffus;

z) 4 minutlik ish varianti, dam olish tanaffuslari - 1'30", jami 5 ta takrorlash va 3 ta tanaffus.

Aniq faoliyat turini inobatga olgan holda uzluksiz ishning u yoki bu variantlarini aniqlab beruvchi asosiy ko'rsatkich - bu bokschi ixtisoslashtirilgan ishchanlik qobiliyatining eng yuqori darajada namoyon bo'lishidir. Bu darajani baholash ko'p sonli omillar bo'yicha amalga oshirilishi mumkin. Birinchidan - bu vegetativ funksiyalarning

ko'rsatkichlari, ularning yoki ko'proq, yoki kamroq doimiy darajasi yohud shu darajadan pastroq yoki yuqoriroq o'zgarishlar bo'lishi mumkin (yurak qisqarish, nafas olish sur'ati va h.k.). Ikkinchidan - bu harakat faoliyati samaradorligi, ya'ni texnik usullar va taktik harakatlarning bajarilish sifati (harakat amallarining tezligi, aniqligi va o'z vaqtidaligi, muammoli vaziyatlarda ularning tanlanishining to'g'riligi va boshq.).

O'z navbatida, ixtisoslashtirilgan ishchanlik qobiliyatining yuqori darajasini aniqlab beruvchi omillarning har biri boshqa ko'pgina omillarga bog'liq: "yassi qo'lqoplar"da ish olib borish shart-sharoitlari, sportchining mashqlanganlik darajasi va umumiy funksional holati, bajariladigan vazifalarning murakkabligi va h.k. Tabiiy mashg'ulot sharoitlarida (boks zali) o'tkaziladigan "yassi qo'lqoplar"da ishlash jarayonida bu hamma ma'lumotlarni hisobga olish juda qiyin. Ko'p sonli pedagogik, fiziologik, psixologik va boshqa omillarning o'zaro bog'liqligi boksning ixtisoslashtirilgan ishchanlik qobiliyatining u yoki bu darajasini aniqlab beruvchi to'laqonli va mutlaqo ishonchli tavsiflarni (mezonlarni) ishlab chiqish masalasining hal etilishini o'ta qiyinlashtiradi. Shuning uchun biz tadqiq qilayotgan ish variantlarining samaradorligi to'g'risida faqat sportchining aniq faoliyat turiga nisbatan gapirish lozim.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, tadqiqot o'tkazishga qaror qilindi va bunda "yassi qo'lqoplar"da ishlashda boksning ixtisoslashtirilgan faoliyati sifatini aks ettiruvchi eng umumiy omillarga e'tibor qaratildi. Ushbu omillar sifatida quyidagi ko'rsatkichlar olindi: harakat amallarini bajarish tezkorligi, zarbalar berish aniqligi va muammoli vaziyatlarda harakatlarni tanlash to'g'riligi (jangovar mo'ljal olish).

Harakat rekatsiyasi vaqti asab jarayonlarining kechish tezligi ko'rsatkichi bo'la turib, bokschi faoliyatini baholashda asosiy miqdoriy tavsiflardan biri sifatida qatnashishi mumkin.

Zarbalar berish aniqligi sportchi tomonidan yo'l qo'yiladigan xatolar hajmini aniqlash uchun asos, ya'ni texnik-taktik usullarni bajarish jarayonida ko'rish-harakatlanish koordinatsiyasi nuqsoni ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Kichik vaqt oraliqlarida amalga oshiriladigan texnik-taktik harakatlarni tanlash to'g'riligi boksning muammoli vaziyatlarda (musobaqa jangi sharoitlarida) avval egallangan tajriba asosida bir zumda to'g'ri yechim topish qobiliyatini ifodalaydi.

Hatto aytib o'tilgan uchta omillarning qarab chiqilishi boksining ixtisoslashtirilgan faoliyatdagi ishchanlik qobiliyatini tahlil qilish uchun ma'lum bir amaliy va nazariy ahamiyatga ega.

Pedagogik tajriba Termiz shahridagi IBO'SM bazasida amalga oshirildi. Tadqiqot 18-20 yoshdagi boks bo'yicha O'zbekiston sport ustasi unvoniga ega 6 nafar sportchilar guruhi bilan o'tkazildi (barcha sportchilar Surxandaryo viloyati terma jamoasi a'zosi hisoblanadi).

Boksining harakat (maxsus) reaksiyasining vaqt tavsiflarini o'rganish uchun reaksiya o'lchagichidan foydalanildi, u reaksiya vaqtini bevosita "yassi qo'lqoplar"da ishlash jarayonida qayd qilishga imkon beradi. Zarbalar aniqligi (ZA) – nishonga yetkazish yoki nishonga yetmaslik, shuningdek, muammoli vaziyatlarda harakatlarni tanlash to'g'riligi (TT) ko'rish orqali qayd qilindi va umumiy bajariladigan zarbalar soniga nisbatan % larda ifoda etildi. Qiyoslash orqali baholash uchun harakat vaqtini nisbiy kattaligidan foydalanish qulayroq bo'lib, u harakat vaqtining minimal kattaligini o'rtacha vaqtga bo'lishda hosil bo'lgan qiymat sifatida aniqlandi. Bizning sharoitlarimizda harakatlarning minimal vaqti doimiy kattalik sifatida aniqlanishi mumkin, u 500 m.sek.ga teng (oldinga qadam tashlab zarba berish). Harakatlarning nisbiy vaqti (HNV) harakatlarning o'rtacha vaqti oshganda kamayib boradi.

Har bir sinaluvchi "yassi qo'lqoplar"da 16 ta dars "oldi", ulardan: 8-ustuvor texnik-taktik yo'nalishga ega, 8 – ustuvor taktik-jangovar yo'nalishga ega. Boshqacha aytganda, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan har bir 8 ta rejimlar ikki karra (bitta sinaluvchida) tekshirildi. Birinchi holda, ishning mazmuni turli xil taktik vaziyatlar fonida boks texnikasini takomillashtirish xususiyatiga ega bo'ldi. Ikkinchi holda ish boksining taxminan mussobaqa jangi jarayonidagi faoliyatini aks ettirdi. Shu maqsadda "yassi qo'lqoplar"da ishlashning ikkita tipik (standart) variantlari ishlab chiqildi. Shunday qilib, "yassi qo'lqoplar"da 96 soatlik individual ish o'tkazildi.

"Yassi qo'lqoplar"da ishlashda oldin bokschi 10 min davom etuvchi va shu maqsadda tuzilgan chigalyozdi mashqlarini bajardi. Bu sportchilarda taxminan bir xil ish oldi holatini yaratish uchun qilindi. Chigalyozdi mashqi tugagandan so'ng 5 min. dam olish tanaffusi berildi, undan so'ng "yassi qo'lqoplar"da ish boshlandi. "Yassi qo'lqoplar"da individual ishlash jarayonida, har bir ish varianti oxirida (uning davomiyligi sekundamer bo'yicha aniq qayd etib borildi) texnik-taktik harakatlarni bajarishga qaratilgan kombinatsiyalashgan ish o'tkazildi.

Uning ma'nosi shundan iborat bshldiki, sportchiga o'rta masofadan turib "yassi qo'lqop" markazida tasvirlangan aylana – nishonga oldinga qadam tashlab chap qo'lda to'g'ridan, o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda to'g'ridan 5 ta to'g'ridan zarbalarni imkon qadar tez va aniq bajarish taklif qilindi. Bunda bokschi o'z usullarini murabbiy harakatlari bilan muvofiqlashtirish lozim edi (3 ta tanlashli mashqlar).

Boksining ixtisoslashtirilgan faoliyati samaradorligini bilvosita belgilab beradigan har bir o'rganilayotgan parametr sportchi texnik-taktik harakatni yaxshi bajarayotganligini ko'rsatuvchi qandaydir maksimal kattalikdan uning eng katta hatoliklarini ifodalovchi qandaydir minimal kattalikkacha bo'lgan chegarada o'zgarishi mumkin.

Amaliyotni tahlil qilish va umumlashtirish hamda olingan materialni statistik ishlab chiqish o'rganilayotgan parametrlarning yo'l qo'yiladigan og'ishlari chegaralari mo'ljallarini kiritishga imkon berdi, bu chegaralar doirasida texnik-taktik harakatlarning bajarilishini yetarlicha samarali deb ifodalash mumkin bo'ladi. Belgilangan sohadan pastroqda yotuvchi ko'rsatkichlarda bokschi harakatlari oldinga qo'yilgan vazifalarga javob bermaydi (ishchanlik qobiliyatining qisman yo'qotilishi). Shu nuqtai nazardan o'rganilayotgan parametrlar uchun quyidagi mo'ljal bo'luvchi chegaralar aniqlandi: $80\% \leq ZA \leq 100\%$, $90\% \leq TT \leq 100\%$; $65 \leq HNV \leq 100\%$.

Yo'l qo'yilgan og'ishlarning bu chegaralari ushbu test uchun kiritilgan bo'lib, u muayyan sharoitlarda ma'lum bir sportchilar guruhida qo'llanilgan. Bizning holda olinadigan kattaliklar "yassi qo'lqoplar"da uzluksiz ish davomiyligini sport ustasi bo'lgan boksining ixtisoslashtirilgan sifatlariga ta'sirini qiyosiy baholash uchungina qo'llanildi.

61-rasmda (a,b,v) o'rganilayotgan parametrlarning (ZA, TT, HNV) ustuvor texnik-taktik va taktik-jangovar yo'nalishda o'tkaziladigan "yassi qo'lqoplar"da uzluksiz ishning davomiyligiga bog'liq holda o'rganish chizmasi berilgan. Ushbu chizmalarda ko'rsatilgan har bir egri chiziqli qator omillar va, birinchi navbatda, boksining shaxsiy sifatleri va ko'nikmalariga bog'liq bo'lgan kattaliklarning ifodasi hisoblanadi. O'rganilayotgan parametrlar egri chiziqlarini o'rtalashtirish ayrim sportchilarda individual og'ishlar ta'sirini yo'qotadi, bu taxminan bir xil tayyorgarlik darajasiga ega bokschi guruhida umumiy qonuniyatni aniqlashga imkon beradi.

Zarbalar aniqligini (ZA) uzluksiz ish davomimyligiga bog'liqligi to'g'risida ma'lumotlarni qarab chiqamiz. Rasmdan ko'rinib turibdiki, egri chiziq ma'lumotlari uzluksiz ish vaqti oshishiga bog'liq holda nishonga tegish foizi yomonlashishini ko'rsatmoqda. Masalan, texnika uchun "yassi qo'lqoplar"da ishlashda (tekis egri chiziq); I rejim – 96%; II rejim – 88%; III rejim – 83%; IV rejim – 76%; V rejim – 70%; VI rejim – 58%; II rejim – 45%; VIII rejim – 30%.

Jangovar yo'nalishdagi darsda (punktirli egri chiziq) nishonga tegish foizi quyidagicha taqsimlandi: I rejim – 87%; II rejim – 81%; III rejim – 75%; IV rejim – 67%; V rejim – 61%; VI rejim – 53%; VII rejim – 40%; VIII rejim – 36%. Birinchi rejim samaradorligi (0,5 minutlik ish) yaqqol ko'zga tashlanadi. Ayni paytda sakkizinchi rejimdagi eng yomon ko'rsatkichlar (4 minutlik ish) g'alati tuyulmasligi kerak, chunki ko'pgina sinaluvchilar 3-minutdan keyin uzluksiz ishdan voz kechishdi, bu yaqqol ko'zga tashlangan toliqish bilan bog'liq bo'ldi.

Zarbalar aniqligida deyarli yo'l qo'yiladigan og'ishlar doirasiga kiradigan pastki chegara 80 % darajasidan o'tadi, texnika uchun "yassi qo'lqoplar"da uzluksiz ish davomiyligi taxminan 2,5-3 min. dan oshmasligi, jangovar yo'nalishdagi ishda – ko'pi bilan 2 min. bo'lishi zarur. Boshqacha aytganda, shu bo'limlar chegarasida zarbalar aniqligi eng samaralidir. Uzluksiz ish davomiyligi ortishi bilan bu samaradorlik pasayadi, ya'ni bokschi oldinga qo'yilgan vazifaning ustidan chiqolmaydi.

Keyingi ko'rsatkichni (TT) qarab chiqishda quyidagi o'xshash qonuniyat kuzatiladi, ya'ni uzluksiz ish davomiyligi oshganda o'rganilayotgan parametr kattaliklarining yomonlashishi sodir bo'ladi. Ish davomiyligi belgilangan chegaradan (90%) yuqoriroq va pastroqda yotgan egri chiziqlarning taqsimlanishini qiyoslayotib, shuni ko'rishimiz mumkinki, texnika uchun "yassi qo'lqoplar"da ishlashda 2,5 min.dan ko'proq davom etadigan rejim, jangovar yo'nalishdagi ishda esa 3 min.dan ko'proq davom etadigan ish rejimi jangovar mo'ljal olish samaradorligini pasaytiradi, chunki bu tavsif yo'l qo'yiladigan darajadan pastroq.

Bu sinaluvchilar guruhida jangovar harakatni (HNV) bajarish tezligi avvalgi ko'rsatkichlarga o'xshash o'sha yo'nalishga ega. Bokschi tomonidan jangovar harakatni (to'g'ridan zarba) bajarishga sarflanadigan vaqt qisqa vaqtli ishda kamayib borish tendensiyasiga ega va, aksincha, faoliyatning ancha uzoqroq bo'lagida oshadi. Belgilangan me'yor (65 %) quyidagi chegarada turadi: texnika uchun "yassi qo'lqoplar"da ishlashda

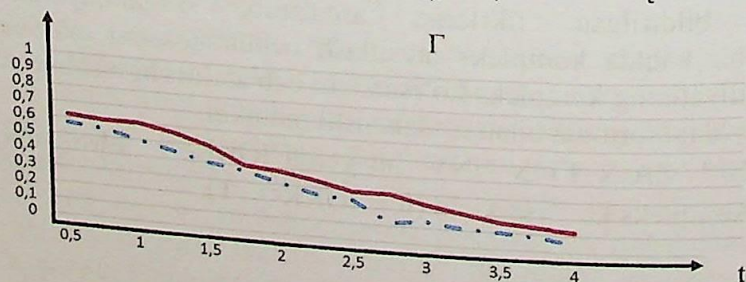
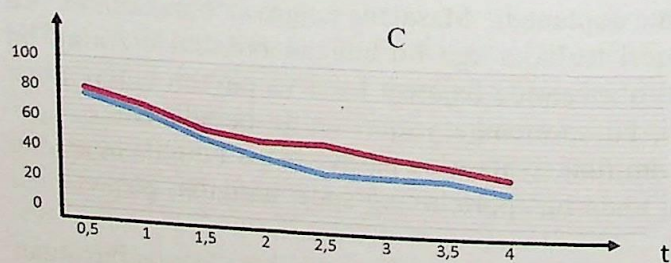
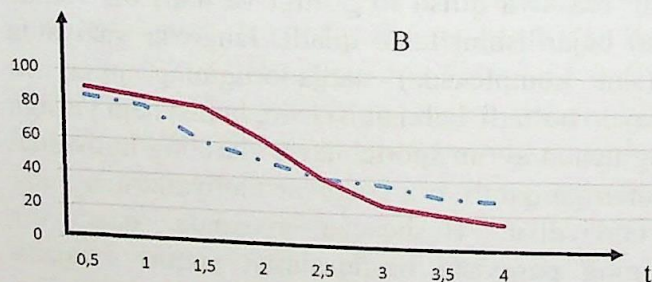
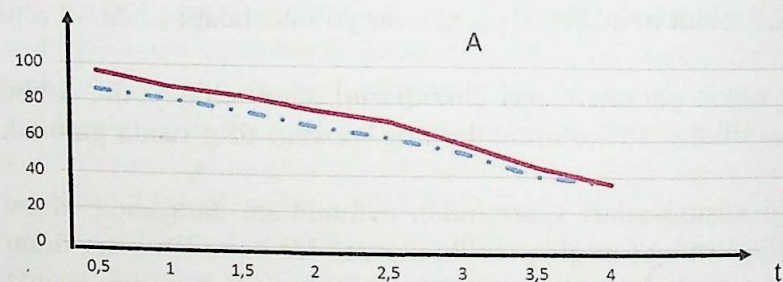
– ko'pi bilan 2,5 minut uzluksiz ish, jangovar yo'nalishdagi ishda – ko'pi bilan 2 min.

O'rganilayotgan parametr egri chiziqlarini qarab chiqayotib, ushbu sport turi uchun sifatlar va ko'nikmalarning mosligi to'g'risida gapirish lozim.

Boks jangi xususiyatlari sportchidan avtomatizm darajasida ishlov berilgan funksiyalarning (aniqlik, tezlik, o'z vaqtida bajarilishi, masofani hisoblash, paytni tanlash, reaksiya qilish to'g'riligi va h.k.) bir vaqtda (yoki deyarli bir vaqtda) bajarilishini talab qiladi. Jangovar vaziyatda ayrim ko'rsatkichlar (shu kompleksda) natijadorligining pasayishi kuzatiladi yoki xatolar paydo bo'ladi, balki unisi ham, bunisi ham yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun ayrim sportchilar o'zlarining individual qobiliyalari va imkoniyatlariga qarab, o'z jangovar faoliyatlarining eng optimal variantlarini tanlaydilar. Boshqacha aytganda, qandaydir funksiya ko'rsatkichlarining pasayishi boshqasining yuqori darajada namoyon bo'lishi bilan qoplanadi. Masalan, jangovar harakatlarni ijro etishda yetarlicha yuqori tezlikka ega bo'lmagan bokschi o'zining bu kamchiligini harakatni o'z vaqtida bajarish hissi va paytni tanlay olish sezgisi bilan qoplaydi, bu sportchiga yuqori natija beradi. Biroq, agar faoliyat jarayonida ayrim funksiyalarning pasayishi yo'l qo'yiladiganidan ko'proq bo'lib chiqsa, unda bu sportchining sport natijalari pasayishiga olib keladi.

Yuqorida bildirilgan fikrlarga asoslanib, o'rganilayotgan parametrlarni bir vaqtda kompleks tavsiflash uchun bokschi maxsus ishchanlik qobiliyatining kompleks ko'rsatkichi deb ataluvchi tushuncha kiritilgan, u quyidagi formula bilan ifodalanishi mumkin:

$$IQKK = 10^{-6} \cdot ZA \times TT \times HNV$$
, bu yerda $IQKK$ – ishchanlik qobiliyatining kompleks ko'rsatkichi ($0 \leq IQKK \leq 1$);



— Texnik yo'nalishdagi darsda "yassi qo'lqoplar"da ishlash
 - - - Taktik yo'nalishdagi darsda "yassi qo'lqoplar"da ishlash

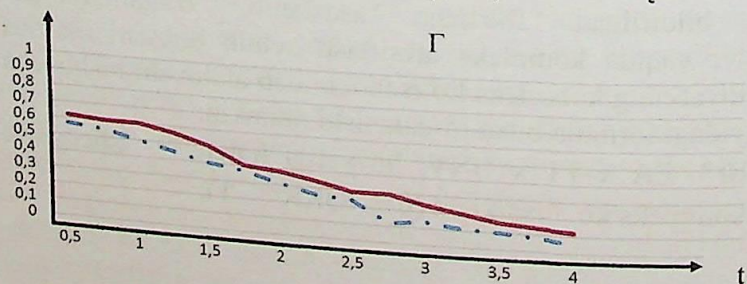
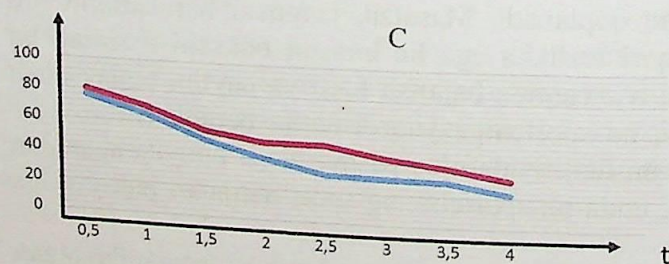
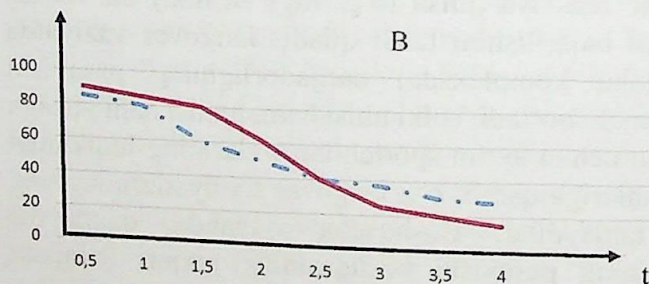
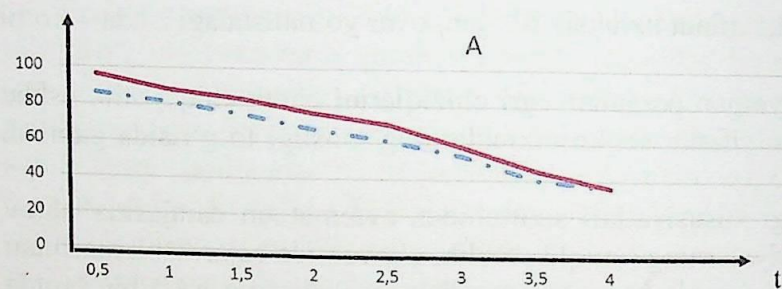
61-rasm. Ishning davomiyligiga qarab ZA, TT, HNV, IQKK o'zgarishlari
 chizmasi: ZA – zarba aniqligi (%da); TT – tanlash to'g'riligi (%da); HNV –
 harakatlarning nisbiy vaqti (%da); IQKK – ishchanlik qobiliyatining
 kompleks ko'rsatkichi

10^{-6} – me'yorlovchi koeffitsient; ZA – zarbalar aniqligi, % da; TT –
 tanlash to'g'riligi, % da; HNV – harakatlarning (jangovar harakatlarning)
 nisbiy vaqti %da.

Har bir ko'rsatkich uchun alohida olingan ma'lumotlarni shu
 formulaga qo'yib, biz tomonimizdan tahlil qilinayotgan ish rejimlariga
 qarab, aynan texnik va taktik yo'nalishdagi "yassi qo'lqoplar"da ishlash
 uchun bokschining maxsus ishchanlik qobiliyatining kompleks
 ko'rsatkichini olamiz.

IQKK 0 dan 1 gacha atrofida o'zgarishini inobatga olib, ushbu
 ko'rsatkichlarning yo'l qo'yiladigan og'ishi mos keladigan sohaning
 pastki chegarasi 0,47 darajada o'tadi, bu tahlil qilinayotgan
 parametrlarning – ZA, TT, HNV ($10^{-6} \times 80\% \times 90\% \times 65\%$) alohida pastki
 chegaralariga bog'liq. IQKK ni aniqlashda (0,47 dan past bo'lmagan
 qiymat bilan) har bir tekshirilayotgan funksiya uchun (ZA, TT, HNV)
 ma'lum bir me'yorlar aniqlandi. Agar ularning birontasi ushbu me'yordan
 past bo'lib qolsa, hatto boshqa ko'rsatkichlar yetarlicha yuqori bo'lsa ham,
 bu kompleks sinov ma'lumotlari bizning tajribamizda inobatga olinmadi.
 Bunday me'yorlar quyidagilar bo'ldi: ZA – 64 % dan kam emas, TT – 72 %
 dan kam emas; HNV – 52 % dan kam emas. Masalaning bunday qo'yilishi,
 masalan, qadam tashlab to'g'ridan zarba berishni juda sekin bajarish
 (tanlash aniqligi va to'g'riligi ko'rsatkichlari yaqqol yuqori bo'lganda)
 imkoniyatini istisno qiladi.

61-rasmda IQKK o'rtacha qiymatlarining texnik va taktik
 yo'nalishdagi "yassi qo'lqoplar"da uzluksiz shi davomiyligiga
 bog'liqlilari ko'rsatilgan. Rasmdan ko'rinib turibdiki, eng yaxshi
 ko'rsatkichlar ("yassi qo'lqoplar"da ishlashning u va boshqa variantlarida)
 vaqtiga ko'ra qisqa ish variantlarida olingan. Masalan, agar 0,5 minutlik
 qisqa vaqtli ish variantida (texnik yo'nalishdagi "yassi qo'lqoplar"da
 ishlash) IQKK – 0,62, taktika uchun ishda – 0,57 bo'lsa, unda 2,5 minutlik
 faoliyatda ushbu ko'rsatkich mos ravishda 0,29 va 0,24 ga teng bo'lgan.
 2,5 minutdan ko'proq ish rejimi ixtisoslashtirilgan faoliyat
 samaradorligining nafaqat past ko'rsatkichlari bilan, balki jangovar
 harakatlarning optimal bajarilishini qiyinlashtiruvchi o'ta toliqish sababli
 oldinga quyilgan vazifalardan to'liq voz kechish bilan kuzatilishi mumkin.
 IQKK ning bu ikkita egri chiziqlarini taqqoslay turib, ko'rishimiz
 mumkinki, ustuvor texnik-taktik yo'nalishdagi ishda eng optimal ish
 faoliyati zonasi (bu zonada sportchining ixtisoslashtirilgan sifatleri va
 ko'nikmalari kompleksi samaraliroq namoyon bo'ladi) 3 minut atrofida,
 taktik-jangovar yo'nalishga ega ishda 2 minut atrofida.



— Texnik yo'nalishdagi darsda "yassi qo'lqoplar"da ishlash
 - - - Taktik yo'nalishdagi darsda "yassi qo'lqoplar"da ishlash
 61-rasm. Ishning davomiyligiga qarab ZA, TT, HNV, IQKK o'zgarishlari
 chizmasi: ZA – zarba aniqligi (%da); TT – tanlash to'g'riligi (%da); HNV –
 harakatlarning nisbiy vaqti (%da); IQKK – ishchanlik qobiliyatining
 kompleks ko'rsatkichi

10^{-6} – me'yorlovchi koeffitsient; ZA – zarbalar aniqligi, % da; TT – tanlash to'g'riligi, % da; HNV – harakatlarning (jangovar harakatlarning) nisbiy vaqti %da.

Har bir ko'rsatkich uchun alohida olingan ma'lumotlarni shu formulaga qo'yib, biz tomonimizdan tahlil qilinayotgan ish rejimlariga qarab, aynan texnik va taktik yo'nalishdagi "yassi qo'lqoplar"da ishlash uchun bokschining maxsus ishchanlik qobiliyatining kompleks ko'rsatkichini olamiz.

IQKK 0 dan 1 gacha atrofida o'zgarishini inobatga olib, ushbu ko'rsatkichlarning yo'l qo'yiladigan og'ishi mos keladigan sohaning pastki chegarasi 0,47 darajada o'tadi, bu tahlil qilinayotgan parametrlarning – ZA, TT, HNV ($10^{-6} \times 80\% \times 90\% \times 65\%$) alohida pastki chegaralariga bog'liq. IQKK ni aniqlashda (0,47 dan past bo'lmagan qiymat bilan) har bir tekshirilayotgan funksiya uchun (ZA, TT, HNV) ma'lum bir me'yorlar aniqlandi. Agar ularning birontasi ushbu me'yordan past bo'lib qolsa, hatto boshqa ko'rsatkichlar yetarlicha yuqori bo'lsa ham, bu kompleks sinov ma'lumotlari bizning tajribamizda inobatga olinmadi. Bunday me'yorlar quyidagilar bo'ldi: ZA – 64 % dan kam emas, TT – 72 % dan kam emas; HNV – 52 % dan kam emas. Masalaning bunday qo'yilishi, masalan, qadam tashlab to'g'ridan zarba berishni juda sekin bajarish (tanlash aniqligi va to'g'riligi ko'rsatkichlari yaqqol yuqori bo'lganda) imkoniyatini istisno qiladi.

61-rasmda IQKK o'rtacha qiymatlarining texnik va taktik yo'nalishdagi "yassi qo'lqoplar"da uzluksiz shi davomiyligiga bog'liqliklari ko'rsatilgan. Rasmdan ko'rinib turibdiki, eng yaxshi ko'rsatkichlar ("yassi qo'lqoplar"da ishlashning u va boshqa variantlarida) vaqtiga ko'ra qisqa ish variantlarida olingan. Masalan, agar 0,5 minutlik qisqa vaqtli ish variantida (texnik yo'nilishdagi "yassi qo'lqoplar"da ishlash) IQKK – 0,62, taktika uchun ishda – 0,57 bo'lsa, unda 2,5 minutlik faoliyatda ushbu ko'rsatkich mos ravishda 0,29 va 0,24 ga teng bo'lgan. 2,5 minutdan ko'proq ish rejimi ixtisoslashtirilgan faoliyat samaradorligining nafaqat past ko'rsatkichlari bilan, balki jangovar harakatlarning optimal bajarilishini qiyinlashtiruvchi o'ta toliqish sababli oldinga quyilgan vazifalardan to'liq voz kechish bilan kuzatilishi mumkin. IQKK ning bu ikkita egri chiziqlarini taqqoslay turib, ko'rishimiz mumkinki, ustuvor texnik-taktik yo'nalishdagi ishda eng optimal ish faoliyati zonasi (bu zonada sportchining ixtisoslashtirilgan sifatleri va ko'nikmalari kompleksi samaraliroq namoyon bo'ladi) 3 minut atrofida, taktik-jangovar yo'nalishga ega ishda 2 minut atrofida bo'ladi.

Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqotlar "yassi qo'qloplar"da davomiyligi har xil bo'lgan uzluksiz ish variantlarining bokschi ixtisoslashtirilgan sifatleri hamda ko'nikmalarining namoyon bo'lish samaradorligiga jiddiy ta'sir qilishini aniqlashga imkon berdi. Undan tashqari, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan kombinatsiyalashgan test harakat sifatleri va ko'nikmalarining o'qish bosqichlari hamda yillari bo'yicha shakllanishini qiyosiy tahlil qilish uchun ham qo'llanilishi mumkin. Buning uchun (murabbiyning amaliy tajribasiga asoslanib) o'rganilayotgan parametrlarning yo'l qo'yiladigan og'ishlarining pastki (quyi) chegaralarini bokschi malakasi, tayyorgarlik bosqichi, oldinga qo'yilgan vazifalar, testni qo'llash shart-sharoitlariga qarab o'zgartirish zarur.

5.10. Turli xil ahamiyatga ega janglarda bokschilar yuklamalari

Ushbu bosqichdagi tadqiqotda quyidagi vazifa oldinga qo'yildi – mashg'ulot va musobaqa janglaridan oldin va keyin malakali bokschilarda yurak qisqarish sur'ati dinamikasini o'rganish. Mutlaq va o'rta darajani, shuningdek, olingan ma'lumotlarning o'zgaruvchanligini taqqoslash bokschilar jangovar faoliyatining shu turlarida ular organizmning kompleks reaksiyasini hamda o'rganilayotgan funktsiya o'zgarishlari sodir bo'layotgan chegarani ko'rsatadi. Bokschining yurak qisqarish sur'ati (YuQS) jang jarayonida uning funktsional holatining indikator sifatida qo'llanildi, chunki u harakat faoliyati shiddatiga aniq reaksiya qiladi va asab-emotsional omillar ta'sirida o'zgaradi, shuningdek, raqibning real qarshiligi sharoitlarida o'lchash uchun eng qulay ko'rsatkich hisoblanadi.

Ma'lumki, start oldi davrida sportchilarda tomir urish tezligi oshadi, uni asab-emotsional holat va fiziologik funktsiyalarning oldinda turgan faoliyatga shaylanishi deb tushuntirish mumkin. Shuning uchun biz janglar orasidagi tanaffuslar davrida yurak urish sur'ati ko'rsatkichlarini olishni maqsadga muvofiq deb hisobladik. Bizning ringga chiqqan paytdan boshlab faqat jangovar faoliyat jarayonida YuQS da ro'y beradigan o'zgarishlar qiziqtiradi.

Tadqiqotlar mashg'ulotlar va rasmiy musobaqalar jarayonida o'tkazildi. YuQS ni qayd etish individual va o'rta ma'lumotlar shaklida tomir urishini o'lchovchi "Polar H 10 V-XXL" uchun maxsus ishlab chiqilgan kompyuter dasturi yordamida 46 nafar (12 sport ustasi, 34

birinchi razryadli) bokschilar tekshirildi ular orasida respublika va xalqaro turnirlar chempionlari va sovrindorlari bor edi.

Biz, birinchi navbatda, bokschining ixtisoslashtirilgan faoliyatida muhim o'rin egallaydigan mashg'ulot janglaridan YuQSni qayd etish natijalarida to'xtalamiz.

Sport amaliyotida bokschilar mashg'ulot janglarining har xil turlari mavjud, u yoki bu turining qo'llanilishi oldinga qo'yilgan vazifaga, mashg'ulot davriga, sportchi malakasiga, mashg'ulot davriga va boshqa omillarga bog'liq. Biz ushbu janglarning ikkita keng tarqalgan turlarini kuzatuv ostiga oldik. Aynan:

a) natijalar rasmiy qayd qilinmaydigan mashg'ulot (erkin) janglari;

b) natijalar qayd qilinadigan mashg'ulot (erkin) janglari;

Yakuniy natijalar qayd etilmaydigan mashg'ulot (erkin) janglarida (14-jadval) bokschilarning (sport ustasi va birinchi razryadli sportchilar) yurak urish tezligi darajasi ringga ko'tarilishdan avval $92,4 \pm 0,8$ ni, janglardan keyin esa $152,5 \pm 0,99$ ni tashkil qildi, ya'ni birinchi holda u YuQS tinch holatdagi shu sportchilar ko'rsatkichlaridan o'rtacha 32 % ga ortiq bo'ldi (19 dan 54% atrofida o'zgarib turdi), ikkinchi holda esa 117,5 % ga ko'p bo'ldi (100 dan 139% atrofida o'zgarib turdi).

Navbatdagi jangni kutishda, ayniqsa sportchi boks ringga chiqqan paytda, oldinda turgan jangovar faoliyatga tegishli emotsional qo'zg'aluvchanlik bilan shartli refleksli shaylanish kuzatildi.

Janglardan oldin yurak urish tezligining oshishi (tinch holatdagi darajaga nisbatan), bir tomondan, amalga oshirilgan chigalyozdi mashqi va oldingi janglar – katta mushak ishi natijasi bilan tushuntiriladi. Bu ish natijasida yurak urishi dastlabki darajagacha tiklanib ulgurmagani. Boshqa tomondan, yurak urish tezligi kutish jarayonida kuchaygan.

Olingan ma'lumotlarni tahlil qila turib, shuni aniqlash imkoni paydo bo'ldiki, bu farq o'rtacha 60,1 zarba/min. ni tashkil qildi, tomir urishi 65% ga ko'tarildi. E'tirof etish joizki, janglar boshlanishidan oldin yurak urish sur'ati o'zgarishi koeffitsienti hamma tekshiriluvchilar uchun o'rtacha 12,2% ni, janglardan keyin esa 5,5 % ni tashkil qildi, bu jang jarayonida yuzaga kelgan yuklamalardan so'ng bokschilarning individual farqlari biroz tenglashganligidan dalolat beradi.

Bokschilarda nisbatan tinch holatda, mashgʻulot (erkin) janglardan oldin va keyin yurak qisqarish surʼatining oʻrta darajasi	Tinch holatdagi
--	-----------------

sur'atining o'rta darajasi										Tinch holatdagi nisbatan oshishi								
Natijalar va vaqtmi hisobga olinmaganda																		
Sportchi	Tomir urish	O'lovlar	Janglar oldidan					Janglardan keyin					Farq		Janglar oldidan		Janglardan so'ng	
			Mi n	Ma x	M+m	σ	v	mi n	ma x	M+m	σ	v	Mut -laq	%	Mut -laq	%	Mut -laq	%
X.N yev	72	32	78	114	95±1,5	8,7	9,2	126	162	146±1,5	8,7	5,9	51	53,6	23	31,9	74	102,7
D.A ov	66	6	72	120	120±7,2	18	17,6	126	156	143±7,4	11,8	8,2	41	40,2	36	54,4	77	116,6
F.Kov	72	15	72	114	88±3,1	12,1		120	162	144±3,1	12,1	8,4	56	63,6	16	22,2	72	100,0
Sh.Mov	66	6	66	120	90±8,5	21,3	23,6	150	168	158±2,8	7,1	4,5	68	75,5	24	36,3	92	139,3
M.Rov	72	18	72	96	89±1,6	6,6	7,4	132	168	154±2,3	9,8	6,3	65	73,0	17	23,6	82	113,8
A.G'ov	72	21	78	108	89±1,7	7,9	7,3	138	168	157±1,7	7,9	5,0	6,8	76,6	17	23,6	85	118,0
B.Rov	66	7	72	108	91±5,0	13,3	12,4	150	168	153±2,5	6,7	4,4	62	68,1	25	37,8	87	131,8
X.Jev	78	18	78	108	93±2,0	8,2	8,8	150	186	163±2,3	9,9	6,1	70	75,2	15	19,2	85	08,9
N.Aov	72	24	66	108	90±2,2	10,8	12,0	150	174	163±1,2	6,1	3,7	73	81,1	18	25,0	91	126,3
A.Rov	66	10	78	10	97±3,0	9,7	10,0	132	156	144±2,4	7,8	5,4	47	48,4	31	46,9	78	118,1

X o'riacha	70,2	92,4±0,8 I				152,5±0,9				Natijalar va vaqt hisobga olinganda									
X.N' yev	72	32	84	114	93±1,3	7,2	7,7	138	162	152±1,0	5,8	3,8	52	55,8	21	29,1	80	111,1	
D.A ov	66	6	72	126	96±8,5	21,3	22,2	132	174	149±6,6	16,6	11,1	53	55,2	30	45,4	83	125,7	
F.Kov	72	15	84	102	97±1,3	5,2	5,4	156	180	168±1,8	6,9	4,1	71	73,1	25	34,7	96	113,3	
Sh.Mov	66	6	66	102	82±5,8	14,6	17,8	150	168	150±2,8	7,1	4,5	74	90,2	16	24,3	90	136,3	
M.Rov	72	18	96	120	105±1,6	6,6	6,3	156	186	171±2,0	8,2	4,8	66	62,8	33	45,8	99	137,5	
A.G'ov	72	21	84	120	102±2,1	9,5	9,3	138	180	165±2,4	11,1	6,7	63	61,7	30	41,7	93	129,1	
B.Rov	66	7	102	120	111±2,5	6,7	6,0	150	174	162±3,4	8,9	5,5	51	45,0	45	68,2	96	145,2	
X.Jev	78	18	84	114	110±2,0	8,2	7,4	144	162	147±1,2	4,9	3,3	47	47,0	32	41,0	69	88,4	
N.Aov	72	24	78	114	97±1,9	9,2	6,5	156	180	169±1,2	6,1	3,6	72	74,2	25	34,7	97	134,4	
A.Rov	66	10	78	114	94±3,7	11,7	12,5	144	174	158±3,0	9,7	6,1	64	68,0	28	42,5	92	139,4	
X o'riacha					97±0,9					159±0,8			61	63,3	28,5	40,6	89,5	128,0	

Tomir urish reaksiyasining shunga o'xshash sinovlari o'sha bokschilarda, lekin mashg'ulot janglarida olindi. Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, janglar boshlanishidan bevosita oldin yurak urish tezligi minutiga $97 \pm 0,90$, u tugugandan keyin minutiga $159 \pm 0,81$ zarbani tashkil qildi, bu tinch holatdagi tomir urish ko'rsatkichidan mos ravishda 40,6: ga va 128 % ga ortiq. Jang boshi va oxirida tomir urishi ko'rsatkichlari orasidagi farq o'rtacha minutiga 61 zarbani tashkil etadi, ya'ni 63,3% ga oshish sodir bo'ldi.

Tomir urish ko'rsatkichlari o'zgarishini tahlil qilish, natijalari hisobiga olinmagandagi singari, janglar tugagan paytda jang boshlanishidan oldingi ko'rsatkichga nisbatan (10,1%) pasayganligidan (5,3%) darak beradi.

Bir xil sportchilarning o'zida tomir urish reaksiyalaridagi o'zgarishlar xususiyatini taqqoslash (natijalar hisobga olinmagan holda o'tkaziladigan mashg'ulot janglaridan oldin va keyin) shuni ko'rsatdiki, bu oxirgi janglar birinчисiga qaraganda birmuncha shiddatliroq darajadagi emotsional hayajon bilan o'tadi.

Bokschilarda rasmiy musobaqa janglarida (yoshlar o'rtasida boks bo'yicha respublika birinchiligi) olingan ma'lumotlarning tahliliga o'tamiz (15-jadval).

15-jadval

Bokschilarda musobaqa jangliridan oldin va keyin yurak qisqarish sur'ati tebranishlari o'zgaruvchanligining o'rtacha darajasini taqqoslash

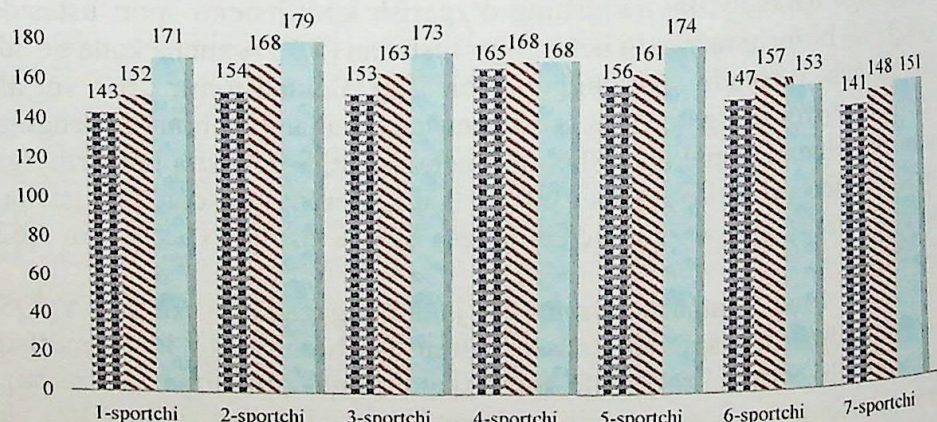
t/r	Sportchilar	Razryadi	Yoshi	O'rtacha ko'rsatkich								
				Jangdan oldin			Jangdan keyin			Farqi	M1-M2	
				M+m	σ	V	M+m	σ	V			
1	D.Aov	XTSU	22	111 $\pm$ 4,4	12,62	11,57	154 $\pm$ 8,9	25,6	16,40	43		
2	A.G'ov	SU	23	109 $\pm$ 2,2	6,31	5,78	159 $\pm$ 7,4	21,05	21,05	50		
3	D.Jov	1-r	20	116 $\pm$ 1,5	4,21	3,62	170 $\pm$ 1,5	4,21	2,47	54		
4	N.Aov	1-r	20	104 $\pm$ 4,5	12,62	12,13	156 $\pm$ 6,7	18,94	12,14	52		
5	B.Rov	SUN	22	110 $\pm$ 2,2	6,31	5,73	167 $\pm$ 2,2	6,31	3,77	57		
6	X.Nev	XTSU	19	108 $\pm$ 2,2	6,31	5,84	158 $\pm$ 3,7	10,52	6,65	50		
7	A.Rov	SUN	19	108 $\pm$ 3,0	8,42	7,79	166 $\pm$ 5,2	14,73	8,97	58		
8	F.Kov	SU	23	110 $\pm$ 3,0	8,42	7,65	176 $\pm$ 2,2	6,31	3,58	66		
9	Sh.Mov	SUN	22	112 $\pm$ 2,2	6,31	5,64	171 $\pm$ 3,0	8,42	4,93	59		
X sr.				109 $\pm$ 3,1	8,78	8,05	164 $\pm$ 5,8	16,31	9,94	55		

Avval janglar boshlanishidan oldingi tomir urish sur'ati ko'rsatkichlarini tahlil qilib chiqamiz (start oldi davri). Masalan, sport ustasi Sh-vda janglardan oldin tomir urishi minutiga 90 dan 146 zarbagacha, birinchi razryadga ega 0000 minutiga 102 dan 120 zarbagacha bo'ldi. musobaqalar jarayonida ular tomonidan o'tkazilgan to'rtta jangda yurak urishining o'rtacha sur'ati birinчисida jangdan oldin $111 \pm 4,4$ zarba/min, ikkinчисida $110 \pm 2,2$ zarba/min ga teng bo'ldi. Biroq u va bu bokschida tomir urish sur'atining deyarli bir xil o'rtacha darajasiga qaramay, bu darajaning o'zgarish koeffitsienti sport ustasida (11,37%) birinchi razryadli bokschiga nisbatan (5,73% ancha katta bo'ldi. Bu birinchi razryadli sportchida har bir jang oldidan tomir urish sur'ati ancha barqaror bo'lgan, ya'ni sport ustasiga qaraganda tebranish kengligi kamroq. Hamma final qatnashchilari uchun YuQS bevosita boks ringiga ko'tarilishdan avval o'rtacha $109 \pm 3,1$ zarba/min.ga (96 dan 126 gacha) teng, bu darajaning o'zgaruvchanligi esa 8,05% atrofida (12,13 dan 3,62 gacha).

Shu final qatnashchilarining jang tugagandan keyin YuQS ko'rsatkichlarini qarab chiqamiz. Tomir urishining eng katta mutlaq ko'rsatkichi birinchi razryadli A-vda qayd qilindi (minutiga 186 zarba). Shu sportchining o'zida tomir urish sur'atining jangdan oldin (102) va jangdan keyin (180 zarba/min) darajasi orasida eng katta farq aniqlandi (78 zarba/min.). Farqlarning eng kichik chegarasi sport ustasi Sh-vda final jangida aniqlandi (96-108), ya'ni unda tomir urish faqat 12 zarbaga oshgan. Yurak urish sur'atining o'rtacha darajasi hamma final ishtirokchilari uchun janglardan keyin o'rtacha 55 zarbaga oshgan.

Mas'uliyatli musobaqalardan oldin yakuniy yig'inda va rasmiy musobaqa janglaridan keyin bokschilarda ular uchun har xil ahamiyatga ega bo'lgan jangovar, xususan, natijalar hisobga olinadigan janglar darhol tugagandan so'ng tomir urish sur'ati darajasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, bokschilarda tomir urish sur'atining eng past o'rtacha darajasi sportchilar mustaqil mashg'ulot jarayonida o'tkazgan janglardan keyin qayd etildi (minutiga 141 dan 165 zarbagacha). Shiddat bo'yicha keyingi natijalar hisobga olinadigan mashg'ulot janglari bo'ldi (148 dan 168 zarba/min.). Eng katta o'rtacha daraja birinchi musobaqa jangidan keyin qayd etildi (151 dan 179 zarba/min), ikkinchi musobaqa jangi taxminan o'sha funksional darajada (birinчidagiga o'xshash) o'tdi. Uchinchi jang ma'lumotlari shunday bo'ldiki, janglardan keyingi YuQS natijalar qayd qilinadigan mashg'ulot janglaridan kam farq qildi (birmuncha past bo'ldi). Bu turda yurak urish sur'atining bunday past darajasi jamoa tarkibini

aniqlash uchun uning ahamiyati kamligi bilan tushuntiriladi. Gap shundaki, musobaqalarning birinchi va ikkinchi jangi ushbu vazifani deyarli hal qilib qo'ydi va musobaqaning uchinchi jangini o'tkazish hech narsani hal etmas edi, shundan bu janglarning shiddati va psixik zo'riqishi ancha kam bo'ldi. Turli xil ahamiyatga ega janglarni o'tkazishda yuqori malakali bokschilarda tomir urish sur'atini kuzatish natijalari shuni ko'rsatdiki, tomir urishining tezlashishi jangovar faoliyat vazifalariga bog'liq (62-rasm).



Izoh: ■ Natijalarni hisobga olmagan holda mashg'ulot janglari
 ▨ Natijalarni hisobga olgan holda mashg'ulot janglari - "bayonnoma uchun janglar"
 ■ Musobaqa janglari

62- rasm. Surxondaryo viloyati terma jamoasi bokschilarida turli ahamiyatga ega janglar tugagandan keyin yurak qisqarish sur'atining o'rtacha darajasi

Bu ma'lumotlar shuni yana bir bor tasdiqlaydiki, tomir urish tezlashishining nafaqat sportchilar jismoniy, balki psixik zo'riqishi darajasiga bog'liqligi mavjud. Bu ayniqsa bokschining musobaqa janglari jarayonida ko'zga tanlanadi, bu yerda harakat faoliyatining yuqori shiddati katta emotsional qo'zg'aluvchanlik bilan birga kechadi.

Yana shuni e'tirof etish qiziqki, natijalar bayonnomada hisobga olinadigan mashg'ulot janglari o'zining shiddati va zo'riqishi bo'yicha mas'uliyatli musobaqalardagi musobaqa janglariga yaqin. Bu xulosani bokschi mashg'ulot yuklamasini individual rejalashtirishda inobatga olish zarur.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Individual darsda bokschining ishchanlik qobiliyatini oshirishga bo'lgan umumiy shart-sharoitlar va tezkor axborot qanday metodlarini bilasiz?

2. Individual darsda bokschilarning ish va dam olishning optimal rejimlarini qanday tashkil etiladi?

3. Har xil yo'nalishdagi individual darslar qanday turlarini bilasiz?

4. Individual dars jarayonida kichik tanaffuslarning ahamiyati?

5. "Yassi qo'lqoplar" da individual darsda uzluksiz ish me'yorlarining eng samarali davomiyligi haqida nima bilasiz?

6. Turli yo'nalishdagi qanday individual darslarni bilasiz?

7. Ustuvor taktik-jangovar o'ynalishdagi individual darslar qanday tashkil etiladi?

8. Turli ahamiyatga ega janglarda bokschilar yuklamalari haqida ma'lumot bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Масловский Г.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании и подготовке юных спортсменов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Минск, 1993.-49 с.

2. Мокеев, Г.И. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки: учеб. пособие / Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков; Уфимск. гос. авиас. техн. ун-т. - Уфа: Печатный дом, 2013. - 201 с.

3. Меншиков О.В. Специальная физическая подготовка боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе: дис. ... канд. пед. наук / Меншиков Олег Владимирович. - М., 2008. -124 с.

4. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учебное пособие - Издательство ВГПУ «Перемена», Волгоград, 2007. – 176 с.

5. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учебное пособие - Издательство ВГПУ «Перемена», Волгоград, 2007. – 176 с.

6. Остянов В.Н. Обучение и тренировка боксера [Текст]. – М.: Олимпийская литература, 2011. – 272 с.

7. Остянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс (обучение и тренировка) [Текст] / В.Н. Остянов, И.И. Гайдамак. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 240 с.

8. Петров Н.Н. Особенности работы на лапах в боксе. Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (Якутск, 4 декабря 2015 г.) -Чебоксары: СНС «Интерактив плюс», 2016. -С.104-106.

9. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учеб. пос.- Малаховка: МГАФК, 1999. - 99 с.

10. Ратов, И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ратов И.П.– М., 1972.–46 с.

VI BOB. TANLASH BILAN MASHQLARDAN FOYDALANISH VA BOKSCHILAR MAXSUS REAKSIYALARINING HARAKAT TARKIBLARINI TAKOMILLASHTIRISH BO‘YICHA TAVSIYALAR

6.1. Tanlash bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish

Individual darslar o‘tkazish amaliyotida keng qo‘llaniladigan tanlash bilan mashqlar faqat bir qator metodik shartlarga rioya qilingandagina ijobiy ta’sirga ega bo‘lishi mumkin. Ularga quyidagilar kiradi: murabbiy tomonidan beriladigan vazifalar hajmi va yo‘nalishining bokschi malakasi va uning mashqlanganlik darajasiga muvofiqligi.

Vazifa hajmi, ya’ni sportchiga taklif qilinadigan tanlovlar soni uning “sensor kirishi”ga kelib tushayotgan axborotni maksimal tezlikda idrok etish va qayta ishlash hamda o‘z vaqtida javob harakatini shakllantirish imkoniyatidan oshib ketmasligi kerak. Shu bilan bir vaqtda, bu hajm shug‘ullanuvchining faoliyatini yuqori darajada saqlab turish uchun yetarli bo‘lishi kerak. Boshqacha aytganda, tanlash bilan bajariladigan mashqlarni qo‘llay turib, murabbiy bokschi ga taklif qilinadigan vazifalar variantlarining optimal soniga tayanishi kerak, chunki o‘quvchiga ortiqcha yoki kam yuklama berilganda uning faoliyatidagi salbiy o‘zgarishlar, ya’ni reaksiya vaqtining uzayishi, harakatlarning o‘z vaqtida bajarilmasligi va xato bajarilishi paydo bo‘ladi.

Vazifalarning yo‘nalishi ikki xil variantda bo‘lishi mumkin. Bir tomondan, shartli vazifalar (sportchiga murabbiyning oldindan tanish bo‘lgan bir nechta harakatlari ko‘rsatiladi, ularning har biriga sportchi aniq va ma’lum bir harakat bilan javob berib, boshqasiga javob bermasligi lozim), ikkinchidan, shartlanmagan harakatlar nazarda tutiladi (ular bokschi tomonidan avval egallangan tajriba asosida bajariladi).

Harakatlarni tanlash bilan mashqlarni bajarish uchun vazifa hajmi va uning yo‘nalishi individual darsda o‘zaro bir-biriga bog‘liq va ulardan birining o‘zgarishi boshqasiga birmuncha tuzatishlar kiritishi taqozo etadi.

Ko‘p sonli tadqiqotlardan ma’lumki, muntazam mashg‘ulotlar jarayonida reaksiya vaqti (ham oddiy, ham tanlash reaksiyasi) yaxshilanadi, boshqacha aytganda, axborotni qabul qilish va qayta ishlash maksimal tezligi sportchi malakasiga, uning mashqlanganlik darajasiga bog‘liq. Shu sababli bokschi ga taklif qilinadigan harakatlar tanlovining maksimal yo‘l qo‘yiladigan va optimal miqdorini aniqlash uchun, birinchi galda, bokschi ning individual qobiliyatlari va imkoniyatlari, shuningdek,

darsda hal etiladigan vazifalar xususiyati va boshqa bir qator omillardan kelib chiqish kerak. Biroq bir qator tadqiqotlar ma'lumotlarini umumlashtirish bizni qiziqtirayotgan masalani aks ettiruvchi umumiy tomoyillar va qonuniyatlarni aniqlab olishga imkon berdi.

Olingan ma'lumotlarning tahlili shuni etirof etishga asos beradiki, murabbiy tomonidan individual darsda katta sonli qat'iy shartlangan tanlovlar sharoitlarida kelib tushadigan sakkiz va undan ko'proq signallar ("yassi qo'lqoplar"da harakatlar va boshq.) sportchi imkoniyatlaridan yuqoriroq. Buni shu orqali tushuntirish mumkinki, shartlangan tanlovlar soni oshganda (8 dan boshlab) boksining maxsus reaksiyasi latent davri o'zgarishsiz qoladi (reaksiya vaqtining kelib tushayotgan axborot soniga bog'liqligi egri chizig'i, o'zining chegarasiga yeta turib, gorizantal holatni egallaydi). Buni shu bilan tushuntirish kerakki, qat'iy shartlangan harakatlar bilan mashqlar bajarish jarayonida sportchi murabbiyning u yoki bu signali bo'yicha nima qilish kerakligini doimo esda saqlab turishi zarur, bu oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish tezligini to'xtatadi va, umuman, javob harakat tezligining namoyon qilinishiga salbiy ta'sir qiladi.

Individual dars olib borishning real sharoitlarida o'z ichiga sakkizta va ko'proq shartlangan tanlovlarni olgan tanlash bilan mashqlar, odatda, qo'llanilmaydi (bu kattalik deyarli har doim kichik). Shu sababli e'tirof etish kerakki, 6 ta qat'iy shartlangan tanlovlar bilan vazifalarni qo'llash (ular bokschi imkoniyatlaridan yuqori bo'lmasa ham), bizningcha, maqsadga muvofiq emas, chunki bu holda maxsus reaksiyaning latent davri uning motor tarkibining davomiyligidan ortiq bo'ladi, ya'ni miyaning signalni qayta ishlab chiqishga javob harakatini tashkil qilishga nisbatan ko'proq vaqt talab qilinadi. Reaksiyaning bunday kechikishi eng muhim sifat, javob harakat amalining o'z vaqtida va raqibning takroriy harakatlarini o'tkazib yuborish xavfi kabi sifatlarga ta'sir ko'rsatadi.

2 dan 4 tagacha shartlangan tanlashlar bilan vazifalar yo'l qo'yiladigan reaksiya qilish vaqtini keltirib chiqaradi va o'z vaqtida reaksiya qilishni rivojlantirish maqsadida individual dars jarayonida amalda qo'llash uchun tavsiya qilinishi mumkin.

Mashg'ulot jangi jarayonida bokschi ko'p sonli, raqib real ijro qiladigan harakatlarga reaksiya qilishiga to'g'ri keladi, balki aldamchi harakatlarga reaksiya qilmasligi ham mumkin. Boshqacha aytganda, jangovar faoliyat jarayonida sportchi maksimal tezkorlik va aniqlik bilan katta hajmdagi axborotni qabul qilishi va ishlab chiqishiga to'g'ri keladi. Ba'zan bu axborot biz yuqorida ko'rsatib o'tgan kattalikdan (2 dan 4

gacha tanlov) ancha ko'p bo'lishi mumkin. Individual darsda shunday ko'nikma va malakalarni rivojlantirish hamda takomillashtirish uchun yana tanlash bilan mashqlardan foydalanish lozim, lekin bizda murabbiy tomonidan beriladigan vazifalarning yo'nalishi o'zgartiriladi. O'quvchi tomonidan murabbiyning kutilmaganda berilgan signali bo'yicha vazifa yo'nalishini o'zgartirish bilan bajariladigan jangovar harakatlar to'g'risida gap ketmoqda. Tanlash bilan bajariladigan bu shartlangan vazifalar bokschi tomonidan intuitsiya yordamida, avval egallangan tajriba natijasida bajariladi. Ushbu variantda murabbiyning oldindan bergan yo'riqnomasi sportchining jangovar harakatlarni yuzaga kelgan taktik vaziyatga qarab ijro etishga shaylaydi.

Mashqlarni qo'llashning bunday usuli o'quvchiga beriladigan tanlovlar hajmini ancha oshirishga imkon beradi, bunda ushbu faoliyatda harakatlar tezligi va aniqligiga zarar yetmaydi. Bu metod individual darslar olish amaliyotida eng samarali hisoblanadi. Shundan kelib chiqadiki, boksining sport mahorati o'sib borgan sari ko'proq tanlash bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash lozim. Bunda sport takomillashuvi bosqichining dastlabki bosqichlarida ushbu mashqlarni shartlangan vazifalar bo'yicha (2-3-4 tanlashli), keyin esa murabbiy tomonidan beriladigan signallarni idrok etish va harakat javobini tashkil qilish antitsipatsiya tamoyili bo'yicha sportchida namoyon bo'lishni boshlagan paytda, ya'ni sportchida oldindan ko'zlay olish imkoni paydo bo'lganda harakat vazifalarini intuitsiya yordamida hal etish bilan bog'liq mashqlarga o'tish kerak. Bu oldindan ko'zlash jarayonlarini rivojlantiradi va yuqori malakali bokschi'larga reaksiya tezkorligi va uning jangovar faoliyatda tabaqalashtirish aniqligini ta'minlaydi.

Shu sababli "oldindan signallar" ning ahamiyati to'g'risida eslatib o'tish zarur, ya'ni boksining u yoki bu jangovar harakatdan oldin kelgan signallar haqida gap ketmoqda. Ularni taniy olish malakali sportchiga jangovar vaziyatlarda aniq va o'z vaqtida reaksiya qilishni ta'minlaydi, ushbu holda bokschi, murabbiyning (raqibning) tayyorlayotgan hujumiga "ishorasini" sezib, o'zining texnik-taktik maqsadlarini quradi va bunda raqibning kutilayotgan harakatlarini inobatga oladi.

Bokschi'larning yuksak mahorati "sir"laridan biri, chamasi, intuitsiya hisoblanadi, u B.M.Teplovning fikricha, fazoviy va vaqt tasavvurlarining yuksak darajada rivojlanganligi bilan chambarchas bog'liq.

6.2. Boksçilar maxsus reaksiyalarining motor komponentlarini takomillashtirish

Boksçining faoliyati jarayonida undan kelib tushayotgan axborotni juda katta tezlikda qayta ishlash va javob harakat amalini bajarish taqozo etiladi. Boksçining maxsus reaksiyasining motor komponenti murakkab koordinatsiyali harakatlar bilan ifodalanadi. Ular (zarur xollarda) bir zumda "ko'chishini", ya'ni boshlangan harakatni o'zgartirishni talab qiladi. Bunday muammoli vaziyatlarda sportchi yuzaga kelgan vaziyatni maksimal tez idrok etishi va baholashi, bunda javob harakatlari tezligi va xususiyatini murabbiy (raqib) harakatlari bilan muvofiq qilib olishi kerak. Boshqacha aytganda, reaksiyaning motor komponenti vaqti o'z vaqtida bajarish kabi mezon bilan aniqlanishi kerak (reaksiya tezkorligi va aniqligining optimal nisbati).

Texnik mahorat harakatlar tezkorligining namoyish qilinishi sifatida. Boksçining oddiy reaksiyasi davomiyligi (avvaldan ma'lum bo'lgan, lekin to'satdan paydo bo'ladigan signalga javoban oddiy jangovar harakat) asosan ishchi organlarning harakat tezligiga (bizning holatimizda oyoqlar va qo'llar harakati tezligiga) va kam darajada reaksiyaning latent (yashirin) davriga bog'liq. Ushbu qoida tajriba tadqiqotlari bilan, jumladan butun harakat reaksiyasi vaqti va uning motor komponenti o'rtasida korrelyatsion bog'liqlik bilan tasdiqlandi.

Shu sababli harakat amali, ya'ni boks usullari, ularning bog'lamlari va birikmalarini bajarish texnikasi tuzilmasini doimo takomillashtirish borish vazifasi alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni yodda tutish lozimki, barcha teng sharoitlarda to'g'ri o'zlashtirilgan va avtomatlashtirilgan texnika alohida harakatlar tezkorligiga ijobiy ta'sir qiladi, shundan bokschi butun harakat reaksiyasi vaqtining qisqarishiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Shuni yodda tutish lozimki, barcha teng sharoitlarda to'g'ri o'zlashtirilgan texnika alohida harakatlar tezkorligiga ijobiy ta'sir qiladi, shundan bokschi butun harakat reaksiyasi vaqtining qisqarishiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Undan tashqari, reaksiyaning motor komponenti tezligi kompleks rivojlanishi bir qator boshqa jismoniy sifatlarga bog'liq bo'ladi. Ular orasida chidamlilik oldingi o'rinlardan joy olishi kerak.

Shunday qilib, harakat amallari tuzilishi murakkab bo'lgan boksda ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik asosiga tayanadigan texnik mahorat harakatlar tezligini rivojlantirishda, demakki, jangovar harakatlar natijadorligini oshirishda katta rol o'ynaydi, chunki boks jangining asosiy

vazifasi ham hujumda, ham himoyalashda raqibdan ilgarilab harakat qilish hisoblanadi.

Reaksiyaning yashirin davrining motor javobi tuzilmasiga bog'liqligini hisobga olish. Reaksiyaning latent (yashirin) davri va uning motor komponenti tuzilmasi orasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud. Aynan harakat amali qiyinlashishi bilan, ya'ni jangovar harakatning koordinatsion murakkabligi ortishi bilan reaksiyaning yashirin davri uzayishi va uning o'zgaruvchanligi oshishi sodir bo'ladi. Taxmin qilish mumkinki, sportchining qiyinchiligiga ko'ra har xil jangovar harakatlar tuzilmasini bajarishga bo'lgan sub'ektiv maqsadi uning reaksiya qilish tezligiga ta'sir qiluvchi omil sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, boksçilar maxsus reaksiyalarining latent (yashirin) davri kattaligini aniqlashni uning motor javobi tuzilishini inobatga olgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Shunday xulosalar asosida ayrim qoidalarni shakllantirish mumkinki, ularni individual dars olib borish jarayonida inobatga olish zarur.

1. Reaksiya qilish tezkorligini rivojlantirish va yanada takomillashtirish, ya'ni boksçining maxsus reaksiyasi yashirish davrini kamaytirish maqsadida o'ta oddiy harakat variantlari bilan jangovar harakatlarni tanlab olish zarur. Bu reaksiyalarning motor komponentlari tuzilmasi oddiy (bir sur'atli) jangovar harakatlar tamoyili bo'yicha qurilishi kerak, ularni bajarishda yaxlit harakat amalining maydalaligi minimumga yetkazilgan, shuningdek, shaxsiy harakatni boshqarishni nazorat qilish biroz pasaygan. Asosiy (oddiy) hujumlar, qarshi hujumlar, himoyalashlar, ya'ni bajarishda murakkab koordinatsiyali harakatlarni talab qilmaydigan harakatlar shunday jangovar harakatlar bo'lishi mumkin. Bunda motor harakatni uning amplitudasi kattaligi bo'yicha biroz tartibga solish zarurati paydo bo'ladi. Xususan, reaksiyaning latent (yashirin) davri ko'proq qo'llarning (oyoqlar ishi kam darajada ifodalangan) ishi bilan bog'liq zarbalarni bajarishda qisqaradi va barqarorlashadi (masalan, yaqinlashayotgan murabbiyga orqaga qadam tashlab zarba berish, bu yerda qo'llarning harakati oyoqlarning harakatidan ko'ra ilgariroq bajariladi). Bunga qarama-qarshi, jangovar harakatning harakat amali (qo'llar harakatidan tashqari) oyoqlarning faol ishi bilan ifodalangan paytda, masalan, uzoqlashayotgan murabbiyga sakrab turib zarba berishda, reaksiyaning latent davri biroz uzayadi, uning variantliligi esa ortadi. Bu, aftidan, harakat katta amplitudada bajarilishi, shuningdek, harakat amaliga kerakli masofani hisoblash bilan bog'liq

bo'lgan fazoviy – harakatda mo'ljal olish omilining qo'shilishi natijasi hisoblanadi.

Shu bilan birga, tayyorgarlikning ma'lum bir bosqichlarida, bokschi reaksiyasining yashirin davri vaqtning ma'lum bir barqarorlashuviga erishgan paytda (oddiy harakatlarni bajarib) harakat amalining yanada murakkabroq usullarni qo'llash maqsadga muvofiq. Kutilmaganda beriladigan signallarga (murabbiy harakatlari) javoban murakkab koordinatsiyali harakatlarning qo'llanilishi sportchida oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etishda yuzaga keladigan sub'ektiv (psixologik) qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi. Bunday mashqlarni ko'p marta va doimiy bajarish natijasida boshqaruv mexanizmi qayta quriladi va harakat amalining dasturlanishida o'zgarish sodir bo'ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, reaksiya qilish tezligini rivojlantirish uchun murakkab koordinatsiyali jangovar harakatlardan foydalanish ushbu murakkab harakat yuksak texnik mahorat darajasida ijro etilgandagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin. Aks holda bunday mashqlar (yetarlicha ishlanmagan texnika) kerakli samara bermaydi, chunki harakat boshlanishidan oldin sportchining diqqati tez reaksiya qilish ko'rsatmasi va motor harakatni to'g'ri bajarish zarurati orasida jamlanmay qoladi. Buning hammasi oxir-oqibat asab jarayolarining harakatchanligi pasayishiga ta'sir ko'rsatadi, bu reaksiyaning latent vaqti uzayishiga olib keladi.

2. Individual dars jarayonida murabbiy butun dars davomida bokschi reaksiya qilish tezligining yuqori darajada namoyon bo'lishi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi kerak. Darsda jangovar harakatlarni bajarishda reaksiya tezkorligini saqlab qolish vositalaridan biri – bu o'z tuzilishiga ko'ra ancha oddiy bo'lgan harakat amallarini ancha murakkabroq harakatlar bilan galma-galdan almashib qo'llashdir. Darsda faoliyat usullarining bunday almashishi bokschi ishchanlik qobiliyatini ancha uzoq vaqt saqlab qolish va tez reaksiya qilish ko'rsatkichlarining barqarorligiga erishish imkonini beradi. Bu holda markaziy asab tizimi sportchining turli xil mushak guruhlarining safarbar qilinishi darajasini biroz tenglashtiradi va shu orqali toliqishning rivojlanishini kamaytiradi.

Individual darsda bokschi reaksiya qilish tezkorligini zarur darajada saqlab qolishning yetarlicha samarali usuli jangovar harakatlarni bajarish uchun taktik sabablarni qayta qurish hisoblanadi. Refleksli xususiyatga ega javob-majburiy harakatlardan (o'quvchining barcha boshlang'ich harakatlari murabbiyning signali bo'yicha boshlanadi)

ularni oldindan ko'zlab bajarishga o'tish (boshlang'ich harakatlanish tashabbusi o'quvchiga tegishli) nazarda tutiladi. Javob-majburiy harakatlar va oldindan ko'zlab harakatlanish kabi tushunchalar shartli hisoblanadi. Ular boksda qabul qilingan jangovar harakatlarning psixologik tavsifidan kelib chiqqan.

Individual dars o'tkazish amaliyotida hujumkor jangovar harakatlarni bajarish uchun vazifalar ustunlik qiladi, ularning boshlanishiga taktik sabab bo'lib murabbiyning kutilmaganda berilgan signallari hisoblanadi. Bokschi bu signallarga doimo maksimal tezlikda reaksiya qilishga majbur bo'ladi. Bunday faoliyat natijasida butun dars davomida toliqish boshlanadi, bu refleks zanjirining markaziy zvenosi funksiyasining pasayishiga bog'liq, reaksiyaning latent davri uzayadi, uning tabaqalanishi buziladi, signallarni o'tkazib yuborish paydo bo'ladi va h.k. Shu sababli javob-majburiy refleksli harakatlarning oldindan ko'zlangan harakatlar bilan almashishi metodi oqlangan metod hisoblanadi. Bu vaziyatda harakat amalini bajarishda murabbiy harakatlari nisbatan tezkor reaksiya qilish zarurati yo'q, bu ishni to'xtatmasdan markaziy asab tizimiga tushadigan yuklamani biroz kamaytirish, shu orqali bokschini butun individual dars davomida ishchi imkoniyatlari "sarfini" ancha tekis taqsimlash imkonini beradi.

6.3. Jangovar harakat tuzilishining murakkabligini hisobga olish bo'yicha tavsiyalar

Sport fiziologiyasidan ma'lumki, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarida vegetativ funksiyalar ko'p jihatdan sportchining funksional holatiga bog'liq. Bir qator tadqiqotlarda, bundan tashqari, yana shu narsa aniqlanganki, ijro etish tuzilishiga ko'ra yanada murakkabroq bo'lgan jangovar harakatlar bajariladigan ish shiddati va davomiyligi bir xil bo'lganda bokschi yurak-qon tomir tizimining katta reaksiyalarini keltirib chiqaradi. Masalan, to'g'ridan zarbada sport ustasida ko'p uchraydigan yurak urish sur'ati – bu minutiga 96 zarba; oldinga qadam tashlab zarbada – 126 zarba/min; oldinga qadam tashlab va sakrab turib zarbada – 138 zarba/min. tuzilishi ancha murakkab bo'lgan jangovar harakatlarni ijro etishda yurak urish sur'ati oshishining hal qiluvchi omili bo'lib bokschi faoliyatiga yanada yangi va yangi mushak guruhlarining qo'shilishi, demak, organizm energiya sarfining o'sib borishi hisoblanadi. Undan tashqari, sport ustasi va birinchi razryadli sportchilarning yurak urish sur'ati darajasi orasida ayrim farq kuzatildi. Masalan, birinchi razryadli sportchilarda sport ustalariga qaraganda u birmuncha yuqoriroq.

Buni tushuntirish uchun shunday holatni inobatga olish kerakki, katta harakat tajribasiga va biroz yaxshi ixtisoslashtirilgan texnikaga ega malakaliroq bokschilarda jangovar harakatlarni bajarish birinchi razryadli sportchilarga nisbatan kamroq mushak va asab-emotsional zo'riqishlar bilan kechadi. Bu yuqori tayyorgarlikka ega sportchilarda fiziologik jarayonlarning tejamkorligidan darak beradi, bu, ushbu holda yurak qisqarish sur'atining past darajasida ifodalanadi.

Sport ustalarida (birinchi razryadli sportchilarga nisbatan) ushbu faoliyatni ta'minlash uchun yurak urish ritmining zarur bo'lgan tegishli ishchi darajaga tez kelishi sodir bo'ladi. Buni vegetativ funksiyalarning mukammal boshqaruvi va boshqa harakat funksiyalari bilan muvofiq ishlashi orqali tushuntirish mumkin, bu (sport ustalarida) nisbatan tez ishga kirishish va ancha yorqin ko'rinishga ega barqaror holatning o'rnatilishini ta'minlaydi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar quyidagi tavsiflarni berishga imkon yaratadi:

1. Bokschilarning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda sport ustalari va birinchi razryadli sportchilarga ancha tabaqali yondashish lozim. Bunda ularning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligi darajasi har xil, shundan sportchilar organizmining adekvat yuklamalarga har xil reaksiya qilishini inobatga olish zarur.

2. Ko'p hollarda amaliyotda mavjud bo'lgan individual darsni faqat qo'llarda zarbalar berish bilan boshlash, keyin esa ketma-ket harakatlanishlar bilan zarbalar berishga o'tish to'g'risidagi qoida to'laligicha o'zini oqladi. Bunday ketma-ketlikda muhim tamoyil – mashg'ulot yuklamasini izchil oshirib borishga amal qilinadi.

3. Individual darsda bokschining harakat faolligini boshqarish jarayonining muhim jihati zarbalarni bajarish usullarini o'zgartirish hisoblanadi (faqat qo'llarda, oldinga qadam tashlab, orqaga qadam tashlab, chapga (o'ngga) qadam tashlab, sakrab), bu mushak ishi kattaligini o'zgartirishni ta'minlaydi. U yoki bu zarbalar taxminan qanday funksional o'zgarishlarga olib kelishini bila turib, murabbiy yuklama kattaligini faoliyat jarayonida oshirish yoki kamaytirish yo'li orqali kerakli kattalikka erishishi mumkin.

4. Individual darsda uzluksiz ishning navbatdagi me'yorida bokschi tomonidan bajariladigan zarbalarning xususiyatiga muvofiq va bu zarbalarning sportchi organizmiga ta'sirini inobatga olgan holda amalga oshirilgan yuklamadan so'ng dam olish tanaffuslarining samarali davomiyligini topish imkoniyati paydo bo'ladi. Sakrash bilan zarbalar,

shu qatorda oldinga qadam tashlab va sakrab turib zarbalar berish bilan yakunlanadigan ish me'yorlari qadam tashlab yoki turgan joyda faqat qo'llar bilan beriladigan zarbalarga nisbatan ko'proq dam olish tanaffuslarini taqozo etadi.

Ushbu tavsiflardan foydalanib, bokschining individual xususiyatlari, ish shiddati va uning davomiyligini inobatga olib, individual dars jarayonida maqsadliroq boshqarish mumkin bo'ladi.

6.4. Faoliyatni yangi boshlayotgan murabbiylar uchun tavsiyalar

Bokschi darajasi va mahoratining muntazam oshib borishi murabbiydan sportchiga ijodiy, individual yondashishni, shuningdek, texnika va taktikani kompleks takomillashtirishni talab qiladi.

1. Zarbani yo'lga qo'yish ko'nikmasini ishlashda boks "yassi qo'lqoplar"ning to'g'ri holati muhim sanaladi. "Yassi qo'lqoplar" bir-biridan yaqin masofada va zarba berish sohasida joylashadi.

2. "Yassi qo'lqoplar"ni yon tomonlarga yoki oldinga uzatish bokschi zarba aniqligini hamda masofa va nishonni his qilishni hosil qilishga xalaqit beradi. Murabbiyda bokschi zarbalarini to'g'ri yumshata olish, bunda orqaga ketib qolmaslik va "yassi qo'lqoplar"ni yon tomonlarga chiqarib yubormaslik, zarbani qarshilash uchun "yassi qo'lqoplar"ni zarbaga yo'naltirmaslik ko'nikmasining mavjudligi muhim hisoblanadi.

3. Zarbani to'g'ri yumshatish murabbiy va bokschilarda qo'llarning turli xil jarohatlanishlaridan saqlaydi, u bokschilarda o'z zarbalari samaradorligini to'g'ri baholashga imkon beradi. O'ng "yassi qo'lqop" to'g'ridan zarbalarni yumshatish uchun qo'llaniladi. Murabbiy bokschi qo'lqopiga tekkanda kafti bilan yuqoridan – pastga harakat qiladi, buning natijasida qo'lqop "yassi qo'lqop" yuzasi bo'ylab harakatlanadi, shu orqali zarba yumshatiladi.

4. Yondan zarbalarda ham o'ng, ham chap "yassi qo'lqoplar"dan foydalaniladi, ular mos ravishda o'ng va chap qo'lda yondan berilgan zarbalarni qabul qilib oladi. Bitta "yassi qo'lqop"ning o'zidan foydalanish ham mumkin, bunda uni harakatlanayotgan chap qo'lqop tomon burish zarur.

5. Pastdan zarbalarda ko'proq o'ng "yassi qo'lqop" ishlatiladi, u bosh yoki tana darajasiga joylashtiriladi. Qo'lqopning "yassi qo'lqop" bilan to'qnashgan paytda uning sirg'alishini hosil qilishda, xuddi to'g'ridan

beriladigan zarbalarda kabi, yondan zarbalarda va pastdan zarbalarda yumshatuvchi harakat yuzaga keladi.

6. Agar seriyali zarbalarni yo'lga qo'yish vazifasi turgan bo'lsa, unda "yassi qo'lqoplar" holati har doim o'zgartiriladi, bunda "yassi qo'lqoplar" orasidagi masofa kichik bo'lishi kerak, bu zarbalar berish sharoitlarini jangovar sharoitlarga yaqinlashtirishga yordam beradi va murabbiy bokschi zarbalari almashishiga tezroq reaksiya qilishga va "yassi qo'lqoplar"ni tezroq zarbalar ostiga qo'yishga imkon yaratadi.

7. Qo'lqop "yassi qo'lqop" bilan to'qnashgan paytda darhol qo'lni musht qilib olish, zarba tugagandan so'ng qo'llarni bo'shashtirish va qisqa yo'l bilan uni orqaga qaytarish lozim.

8. Kompleks mashg'ulot uchun boshqa snaryadlarni esdan chiqarmaslik kerak, ular ham juda muhim, lekin texnik jihatdan to'g'ri zarbalar ustida ishlashda "yassi qo'lqoplar"da ishlash ko'proq foyda keltiradi.

"Yassi qo'lqoplar" bilan ishlashda murabbiylar uchun bir nechta qoidalar mavjud. Ular barcha tayyorgarlik bosqichlarida bokschini o'rgatish jarayonini sifatli tashkil qilishga imkon beradi:

- "yassi qo'lqoplar"ni zarbaga nisbatan aniq bir burchak ostida qo'yish zarur: pastdan beriladigan zarbalarda nishon nuqtasini pastga qaratib, yondan zarbalar uchun o'rta va to'g'ridan zarbalar uchun oldinga qo'yish kerak;

- boks "yassi qo'lqop"ni zarbaga qarshilab yo'naltirishga ruxsat berilmaydi, chunki uning kuchi va aniqligi borasida yolg'on tasavvur paydo bo'lishi mumkin;

- bokschi qarshi zarbalar kuchi va aniqligini rivojlantirish maqsadida "yassi qo'lqoplar"dan birini uning hujum zarbasini mashq qilish uchun ishlatish, ikkinchisini qarshi zarba ostiga qo'yish lozim;

- hujum yoki qarshi hujumning seriyali zarbalarini o'rgana turib, oldindan zarbalar ketma-ketligi, yo'nalishi va sonini aniqlab olish hamda bokschi diqqatini, uning xohishiga ko'ra zarbalar berayotib, ochiq sektorlarga qaratish zarur.

- musobaqa sharoitlariga yaqin sharoitlarni yaratishda, bokschi zarbalari ostiga "yassi qo'lqoplar"ni qo'yayotib, undan tezda orqaga ketish yoki hujum qilish, turli xil yo'nalishlarda harakatlanish va zarbalarni imitatsiya qilish, shu orqali bokschini turli xil jang masofalarida xilma-xil himoyalashlarni qo'llashga majbur qilish, keyin esa qarshi hujumga o'tish lozim.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Tanlash bilan bajariladigan mashqlardan qanday mashqlarni bilasiz?
2. Bokschiarning maxsus reaksiyalari haqida nimalarni bilasiz?
3. Reaksiyaning yashirin davri haqida nimalarni bilasiz?
4. Jangovar harakat tuzilishining murakkabligini hisobga olish bo'yicha qanday tavsiyalarni bilasiz?
5. Faoliyatni yangi boshlayotgan murabbiylarga qanday tavsiyalar berish mumkin?
6. Bokschi oddiy reaksiyasini izohlab bering?
7. Bokschi murakkab reaksiyasini izohlab bering?
8. Yassi qo'lqoplar bilan ishlashda murabbiylar uchun qanday qoidalar mavjud?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов. – М. : Юрайт, 2014. – 367 с.
2. Санников, В. А. Теоретические и методические основы подготовки боксера / В. А. Санников, В. В. Воропаев. – Москва : Физическая культура, 2016. – 272 с.
3. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер [Текст] / Издательство: Эксмо, 2013. – 224 с.
4. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной волной борьбе.: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Санкт-Петербург 2017. -25с.
5. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Таймазов В.А.; С.-Петерб. гос.акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 48 с.]
6. Turdiev F.K. Boks trenerining individual dars olib borish jarayonidagi mahsus malakalarini shakllantirish: Ped. fan. nom. dis - T., 2002. – 132 b.
7. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: учебное пособие / В. И. Филимонов. – Москва , 2014. – 425 с.

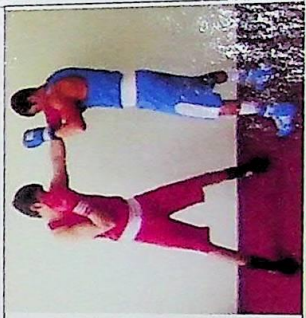
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. - М.: ИНСАН, 2011. - 480 с.

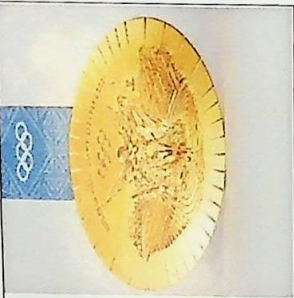
9. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И.Филимонов. - М.: ИНСАН, 2006. - 573 с.

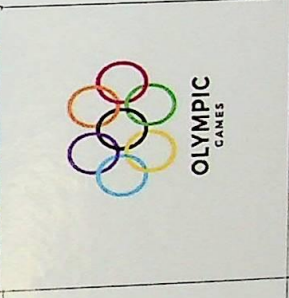
10. Xalmuxamedov R.D., V.D. Anashov, Yu.V.Serebryakov BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI (Malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish uslubiylati): O'quv qo'llanma - Ch., 2024.

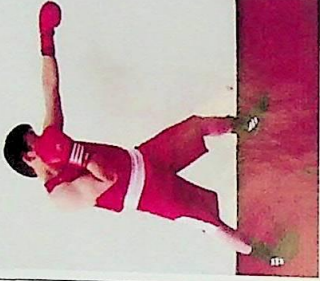
GLOSSARIY

TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI

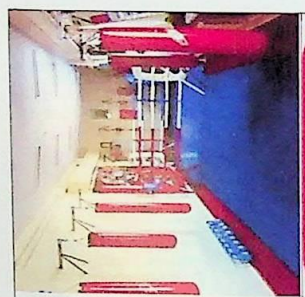
IBA	Xalqaro boks Assotsiatsiyasi	Международная ассоциация бокса	The International Boxing Association	
MOQ	Milliy Olimpiya qo'mitasi	Национальный Олимпийский Комитет	National Olympic Committees (NOC)	
DJEB	Boshga to'g'ridan to'satdan zarba	короткий резкий удар прямой рукой в голову	Per sudden shock	

ZOLOTO	Oltin	золотая	gold	
KLINCH	Jang vaqtida boksчилarning ikki tomonlama yaqin olishuvi. Raqibga nisbatan ta'qiqlangan harakatlarni amalga oshirish	взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника	Boxers during a fight two-way fight. Opponent is not allowed to carry out actions	
KROSS	Raqibga qo'l orasidan kutib oluvchi zarba	встречный удар через руку соперника	opponent waiting to blow	

NOKAUT	Bokschi zarba o'tkazgandan so'ng, 10 soniya oralig'ida jangni davom ettira olmaslik holati	положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше	Boxer shot after 10 seconds between the state can not continue to fight. Referee "on" and "out" words, and then the battle has been completed and the knockout success on the decision	
OLYMPIC GAMES	Olimpiada o'yinlari	Олимпийские игры	Olympic Games	
SVING -	O'qtanib yondan zarba berish	боковой удар с замахом	to strike the side	

SLIPING	Og'ish	уклон	Deviation	
STRET	To'g'ridan zarba	прямой удар	direct blow	
STEPIG-BREK	Ortga qadam	шаг назад	step back	

SEKUN-DANT	Murabbiy, jang oldidan jangdan so'ng, har bir raund orasidan bokschi ga yordam va maslahat beruvchi shaxs. Har bir bokschi ikkita sekundant olish huquqiga ega	тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов	coach after the battle before the fight, each round boxer who provide help and advice. Each boxer is entitled to two sekundant	
SPARING	Kuchli bokschi larni terma jamoaga saralash bo'yicha o'tkaziladigan o'zaro musobaqalashuv jarayoni hisoblanadi	отборочный поединок между кандидатами на место в команде для отбора сильнейшего	strong boxers consist of team selection process go on to compete with each other	
XUK	Yondan zarbalar	короткий боковой удар	passing shots	

	
Olympic training center	European Championship
Центр олимпийской подготовки	Чемпионат Европы
Olimpiada tayyorgarlik markazi	Yevropa chempionati
SOP -	CHE -

FOYDALANILGAN 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 2020-yil 5-noyabrdagi "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida" gi Qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori.

4. Ageev H.Ф. Боксёрские лапы и их использование в процессе подготовки спортсменов-боксёров: методические рекомендации – Н.Новгород: ННГАСУ, 2015. – 37 с.

5. Abdiev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Ped. fan. dok. dis. avtor.. -T.2004. -56 s.

6. Атилов А. Современный бокс - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - С.12-15.

7. Айракелян Р.В. Методики тренировки боксеров в условиях спортивных сборов. // Ж.: ТиПФК, №4, 2006. – С. 13-15.

8. Анохин П.К. Теория функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. -134 с.

9. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие.– Г.Д.Бабушкин.- Омск: Изд-во СибГУФК., 2017. -112 с.

10. Баранов В.П. Современная спортивная тренировка боксера: практ. пособие. В 2 т. Т. 1. / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. Гомел: Сож, 2008.-360 с.

11. Байкулбаев Б.С. Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки в боксе: учебное пособие. - Алматы: Казахский национальный университет им. ал-Фараби, 2014. - 80 с

12. Боренов А.Ю. Управление спортивной подготовкой квалифицированных боксеров. Журнал «Успехи современной науки и образования». - Том4, №10, 2016. - 127-129 с.

13. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС.- 1985.-192 с.

14. Бим Бекман. Бокс. Тренировки чемпионов: Феникс; Ростов Н/Д; 2006 с-233-252.

15. Бекман, Б. Бокс на 100% / Бим Бекман, Аман Атилов. - Ростов н/Дону : Феникс, 2007. - 315 с.

16. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947.- 255 с.

17. Бернштейн Н.А. Характер физиологии в фаоллик физиологияси-дан очерклари. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.

18. Василев Г.Ф., Дегтярев И.П., Родионов А.П. Исследование вестибулярной устойчивости боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 22-30.

19. Василков Г.А. Воспитанию чувства времени - постоянное внимание // Физическая культура в школе. - 1990. - №4. - С. 19-22.

20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

21. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя // Бокс: Ежегодник. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1980. - С. 24-27.

22. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.-175 с.

23. Гасков А.В., Кузмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография / А.В. Гасков, В.А. Кузмин. - Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2004. - 113 с.

24. Гасков А.В., Кузмин В.А. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография. - Красноярск: Сибирский федеральный ун-т -2010. -155 с.

25. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры [Текст]. - М.: Издательство: ИНСАН, 2010. - 320 с.

26. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

27. Горбунов Г.И. Психопедагогика спорта. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1986.-20 с.

28. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. -М., 1997. - 50 с.

29. Джандаров, Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет. -Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Махачкала.,2003. - 22 с.

30. Дурников С.П. «Особенности использования в учебно-тренировочном процессе боксерских лап»- Няган, 2016. -11 с.

31. Дмитриев А. В., Таисир А.С. Ложные действия в современном боксе. /А .В.Дмитриев, А.С.Таисир - Минск, 2000.

32. Калмыкова Э.В. Теория и методика бокса: Учебник / Под общ. ред.. - М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.

33. Калмыков Е.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. Исследование способностей боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - С. 27-29.

34. Калмыков Е.В. индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 1996. - 131 с.

35. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В.А. Киселев. - М.: Физическая культура, 2006. - 127 с.

36. Ковтик А.Н. Бокс. Секреты профессионала. 2-э изд. - Питер; Санкт-Петербург, 2010. - 274 с.

37. Камалетдинов, Р.Р. Идущим дорогой через ринг [Текст] / Р.Р. Камалетдинов. - М.: «ИНСАН», 2000. - 288 с.

38. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик махоратини ошириш. Т., 2011. - С.16-17 б.

39. Киприч С.В. Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / С.В. Киприч, А.В. Донес, Махди Омар Али // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 6. - С. 20-24.

40. Киливник И. А. Особенности развития психомоторных реакций в спортивных единоборствах // Молодой ученый. - 2017. - №10. - С. 370-372.

41. Лукьяненко В.П. Специально-силовая подготовка в боксе // МНКО. - 2018. -№ 1 (68). - С. 46-47.

42. Макаров В.А. И.Г. Малазонян. Средство повышения уровня спортивного мастерства боксера / В.А. Макаров, И.Г. Малазонян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С.35-38.

43. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. – М.: ФиС, 1981. – 192 с.

44. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Автореф. дис... докт. пед. наук. – Санкт-Петербург, 1992. – 70с.

45. Масловский Г.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании и подготовке юных спортсменов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Минск, 1993. – 49 с.

46. Мокеев, Г.И. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки: учеб. пособие / Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков; Уфимск. гос. авиас. техн. ун-т. – Уфа: Печатный дом, 2013. – 201 с.

47. Меншиков О.В. Специальная физическая подготовка боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе: дис. ... канд. пед. наук / Меншиков Олег Владимирович. – М., 2008. – 124 с.

48. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учебное пособие - Издательство ВГПУ «Перемена», Волгоград, 2007. – 176 с.

49. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учебное пособие - Издательство ВГПУ «Перемена», Волгоград, 2007. – 176 с.

50. Остянов В.Н. Обучение и тренировка боксера [Текст]. – М.: Олимпийская литература, 2011. – 272 с.

51. Остянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс (обучение и тренировка) [Текст] / В.Н. Остянов, И.И. Гайдамак. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 240 с.

52. Петров Н.Н. Особенности работы на лапах в боксе. Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (Якутск, 4 декабря 2015 г.) -Чебоксары: СНС «Интерактив плюс», 2016. -С.104-106.

53. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учеб. пос.- Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.

54. Ратов, И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: автореф. дис д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ратов И.П.– М., 1972.–46 с.

55. Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов. – М. : Юрайт, 2014. – 367 с.

56. Санников, В. А. Теоретические и методические основы подготовки боксера / В. А. Санников, В. В. Воропаев. – Москва : Физическая культура, 2016. – 272 с.

57. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер [Текст] / Издательство: Эксмо, 2013. – 224 с.

58. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной волной борьбе.: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург 2017. – 25с.

59. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Таймазов В.А.; С.-Петерб. гос.акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 48 с.].

60. Turdiev F.K. Boks trenerining individual dars olib borish jarayonidagi mahsus malakalarini shakllantirish: Ped. fan. nom. dis - T., 2002. – 132 b.

61. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: учебное пособие / В. И. Филимонов. – Москва , 2014. – 425 с.

62. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. – М.: ИНСАН, 2011. – 480 с.

63. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 573 с.

64. Xalmuxamedov R.D., V.D. Anashov, Yu.V. Serebryakov BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI (Malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish uslubi): O'quv qo'llanma – Ch., 2024.

R.D. XALMUXAMEDOV, A.B. XASANOV, V.D. ANASHOV,
Yu.V. SEREBRYAKOV

BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Individual darsda boksning sport mahoratini takomillashtirish

O'quv qo'llanma

Muharrir: M.Talipova

Musahhih: N.Niyazova

Kompyuterda tayyorlovchi: B.Haydarov



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 10.09.2024-yil
Bichimi 60x84^{1/16}, «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.
Shartli bosma tabog'i 13,75. Adadi 200. Buyurtma № 10-09
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
"Dima" MCHJ nashriyoti, 100071,
Toshkent, Huvaydo ko'ch 2A-25.
«IMPRESS MEDIA» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shaxri, Qushbegi ko'chasi, 6-uy.



**Xalmuxamedov
Rustam Dekanovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Boks nazariyasi va uslubiyati" kafedrası pedagogika fanlari doktori, professor Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi ko'krak nishoni sohibi



**Xasanov
Azizbek Baxtiyarovich**

Termiz davlat pedagogika instituti rektori pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent



**Anashov
Valixan Djumaxonovich**

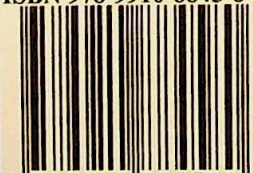
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Boks nazariyasi va uslubiyati" kafedrası pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor



**Serebryakov
Yuriy Vladimirovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Boks nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

ISBN 978-9910-8845-8-0



9 789910 884580