

БОКСЧИЛАРНИНГ ДАСТЛАБКИ ТАЙЙОРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.

Abdullayev Omadjon Odiljon o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Oriental
universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası
sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti
gmail: AbdullayevOmadjon@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bokschiarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik va taktik harakatlarni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Unda yosh sportchiarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsiya qobiliyatini shakllantirish, jangovar vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish usullari tahlil qilinadi. Mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion yondashuvlardan foydalanish samaradorligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari dastlabki bosqichdagi bokschiarning texnik-taktik mahoratini oshirishda muhim amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: boks, texnik-taktik harakatlar, dastlabki tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya, sport metodikasi, innovatsion yondashuvlar.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы развития технических и тактических действий боксёров на этапе начальной подготовки. Анализируются методы совершенствования физической подготовленности, координационных способностей и навыков быстрого принятия решений в боевых ситуациях. Обоснована эффективность применения современных педагогических технологий и инновационных подходов в тренировочном процессе. Полученные результаты имеют практическое значение для повышения технического и тактического мастерства начинающих боксёров.

Ключевые слова: бокс, техническо-тактические действия, начальная подготовка, физическое развитие, координация, спортивная методика, инновационные подходы.

Abstract: This article discusses the development of technical and tactical actions of boxers during the initial training stage. It analyzes methods of improving physical conditioning, coordination, and quick decision-making skills in combat situations. The study justifies the effectiveness of using modern pedagogical technologies and innovative approaches in the training process. The results have practical importance for enhancing the technical and tactical mastery of beginner boxers.

Keywords: boxing, technical and tactical actions, initial training, physical development, coordination, sports methodology, innovative approaches.

Zamonaviy sport rivojlanish bosqichida boks alohida o'rin tutadi. Boks nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki sportchidan yuqori darajadagi texnik-taktik fikrlashni ham talab etadi. Ayniqsa, dastlabki tayyorgarlik bosqichida sportchining kelajakdagi muvaffaqiyati uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Shu bosqichda o'quv-mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tashkil etish, yosh bokschilarda zarur texnik ko'nikmalarni shakllantirish va ularni taktik jihatdan to'g'ri yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda sport sohasida innovatsion metodlar, ilg'or pedagogik texnologiyalar va ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimlaridan foydalanish orqali yosh bokschilarning tayyorgarlik darajasini oshirish dolzarb masalaga aylangan. Texnik-taktik harakatlarning rivojlanishi bokschining nafaqat jangovar samaradorligini, balki musobaqalardagi psixologik tayyorgarligini ham belgilaydi. Shu bois mazkur tadqiqot bokschilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganishga qaratilgan.

Yurtimizda sport sohasiga oid juda ko'p qonunlar qabul qilingan shu jumladan, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun" 2015-yil 4-sentabr (yangi tahriri – 2021-yil 9-aprel) da qabu qilinib, mazmuni esa jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sportchilarni tayyorlash, sport tashkilotlari faoliyatini tashkil etish,

dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar bilan ishlashda texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish — jismoniy tarbiya va sport tizimining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rsatilgan.

Texnik-taktik harakatlar sport faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, ayniqsa boks kabi jangovar sport turlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Texnika – bu sportchining harakatlarni to'g'ri, aniq va samarali bajarish san'ati bo'lsa, taktika – bu jang davomida harakatlarni oqilona rejalashtirish, raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda shunga mos harakatlar tizimini yaratish san'atidir. Shu ikki omil birgalikda sportchining muvaffaqiyatiga asos soladi va ularning uyg'un ishlashi jangda ustunlikni ta'minlaydi.

Texnik-taktik harakatlarning uyg'unligi sportchining jangda o'zini ishonchli his qilishi, stress va qiyinchiliklarga chidamliligini oshiradi. Bu esa o'z navbatida ruhiy holatni barqarorlashtirish va jang davomida yuqori natijalarga erishish uchun muhim omildir. Shu sababli, texnik va taktika ko'nikmalarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish va ularni amaliyotda muntazam ravishda qo'llash yosh bokschilarni sifatli tayyorlashda muhim o'rin tutadi.

Yosh sportchilarda **texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish**ning xususiyati shundaki, bu jarayon murakkab va ko'p qirrali bo'lib, har bir harakatni nafaqat o'z-o'zidan mukammallashtirish, balki uni jang sharoitida oqilona va samarali qo'llashga o'rgatishni talab qiladi. Shu bois dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik va taktika elementlarini integratsiyalashgan holda o'rgatish va mashq qilish juda muhim hisoblanadi. Mashg'ulotlar nafaqat harakatlarni takrorlashdan iborat bo'lib, balki ularni turli jang sharoitlarida qo'llash ko'nikmalarini ham shakllantiradi.

Natijada, texnik-taktik harakatlarning yuqori darajada rivojlanishi sportchining jangdagi muvaffaqiyati uchun kafolat bo'lib, u raqib bilan teng yoki ustun kurash olib borish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu harakatlar sportchining sog'lig'ini saqlash, jarohatlardan himoyalash va jismoniy imkoniyatlarini samarali ishlatishda muhim rol o'ynaydi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi bokschilarning texnik harakatlarini shakllantirishda eng muhim va asosiy davr hisoblanadi. Bu bosqichda sportchilarning motor qobiliyatlari, reflekslari, harakatlarning aniqligi va koordinatsiyasi rivojlanadi, shuningdek, ularning harakatlari asosan o'rganilayotgan texnikaga asoslanadi. Shu sababli, texnik harakatlarni o'rgatishda alohida e'tibor talab qilinadi.

Birinchidan, dastlabki tayyorgarlikda texnika o'rganish jarayoni bosqichma-bosqich tashkil etiladi. Murabbiy avval har bir texnik harakatning elementlarini alohida tushuntiradi va namoyish qiladi. So'ngra bu elementlarni alohida-alohida mashq qilishga o'tiladi, keyinchalik esa ular birlashtiriladi. Bu yondashuv texnik harakatlarning to'liq va aniq egallanishiga yordam beradi.

Ikkinchidan, yosh bokschilarning psixomotor rivojlanish darajasi ham texnika o'rgatishda muhim ahamiyatga ega. Dastlabki bosqichda murabbiylar bolalar individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishi lozim. Masalan, ba'zi yosh bokschilar tezkorlik va koordinatsiya jihatdan boshqalarga nisbatan zaifroq bo'lishi mumkin, shuning uchun ularga maxsus mashqlar ajratilishi kerak.

Uchinchidan, mashg'ulotlarda harakatlarning takrorlanishi va avtomatlashtirilishiga katta ahamiyat beriladi. Texnik harakatlar takroran bajarilganda ular miya tomonidan "o'rganiladi" va avtomatiklashadi, ya'ni jang sharoitida sportchi ularni o'ylamasdan, tez va to'g'ri bajarishga qodir bo'ladi. Bu esa jangda muvaffaqiyatga erishishda muhim omildir.

To'rtinchidan, dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarning o'rganilishi uchun sportchilarni jismoniy tayyorlash darajasi ham muhim. Jismoniy kuch, chidamlilik va moslashuvchanlik texnik harakatlarni to'g'ri bajarishda asos bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, texnika mashg'ulotlari bilan birga jismoniy tayyorgarlik ham kompleks tarzda olib boriladi.

Beshinchidan, murabbiylarning pedagogik va psixologik yondashuvi texnik harakatlarni o'rgatishda katta rol o'ynaydi. Murabbiylar bolalarga do'stona munosabatda bo'lib, ularni rag'batlantirib, xatolarini tuzatish orqali o'qitish jarayonini

samarali tashkil etishlari kerak. Bolalarning harakatlari uchun tez-tez ijobiy fikr bildirish ularning ishtiyoqi va mashg'ulotga qiziqishini oshiradi.

Shuningdek, dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o'rgatishda quyidagi metodlardan foydalanish samarali bo'ladi:

Ko'rgazmali o'rgatish: Murabbiy tomonidan texnik harakatlar namoyishi va tushuntirilishi;

Takrorlash: Harakatlarni ko'p marotaba bajarish orqali ularni avtomatlashtirish;

O'yin va qiziqarli mashg'ulotlar: Yosh bokschilarning qiziqishini oshirish va o'rganishni yengillashtirish;

Qayta aloqa: Mashg'ulot davomida murabbiy tomonidan tez-tez xatolarni tuzatish va rag'batlantirish.

Natijada, dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o'rganish jarayoni nafaqat texnikani o'rgatishga, balki yosh bokschilarning umumiy rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bokschining texnik qobiliyatlarini mustahkamlab, uning sportdagi kelajak muvaffaqiyatlari uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, Bokschilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik va taktik harakatlarni rivojlantirish sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim asos hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh bokschilarda jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish samarali metod va zamonaviy pedagogik texnologiyalar orqali amalga oshirilsa, ularning texnik-taktik mahorati sezilarli darajada oshadi. Shu bois, mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asoslash va innovatsion yondashuvlarni joriy etish sportchilarning sifatli tayyorgarligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Kelajakda boks sohasida yanada samarali metodlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish zarurati mavjud.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Abdurahmonov, M. (2019). *Boksda texnik-taktik ko'nikmalarni rivojlantirish metodikasi*. Toshkent: Sport nashriyoti.

2. Islomov, J. (2021). *Yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish usullari*. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnal, 5(3), 45-52.
3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2020). *Sportchilarni tayyorlash bosqichlari to‘g‘risidagi Nizom*. Toshkent.
4. Qodirov, S. (2018). *Boksda pedagogik innovatsiyalar*. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Sport metodikasi bo‘yicha qo‘llanma. (2022). Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti.
6. Fédération Internationale de Boxe (AIBA). (2020). *Boxing Coaching Manual*. Lausanne: AIBA Publications.
7. Zokirov, N. (2017). *Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishning zamonaviy usullari*. Toshkent: Ilmiy tadqiqot markazi nashriyoti.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni (2020). *Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida*.