

14-15 YOSHLI BOKSCHILARNI MUSOBAQADAGI HARAKATLARI VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Solijonov Azizjon Obidjon o'g'li

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati yo'nalishi magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7992135>

Annotatsiya: Ushbu maqolada bokschiarning texnik-taktik takomillashuvi tizimida mashg'ulot janglari muntazam ravishda va katta hajmlarda, birinchi navbatda, musobaqalarga yaqinlashtirilgan sharoitlarda harakatlarning qo'llanilish vaziyatlarini modellashtirish, o'quv janglari samaradorligini oshirish, turli-tuman texnik-taktik tayyorgarlik vazifalari orasida mashg'ulot sharoitlarida o'zlashtirilgan harakatlarni bajarilish texnikasini musobaqalarda qo'llash kabi ishlari olib borilgan va batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: Bokschi, texnik-taktik, takomillashuv, tizim, mashg'ulot janglari, muntazam, hajmlar, musobaqa, modellashtirish, o'quv janglari, samaradorlik, tayyorgarlik, vazifa.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Аннотация: В данной статье была проведена и подробно освещена работа боксеров по систематизации и большому объему тренировочных боев в системе технико-тактического совершенствования, прежде всего моделированию ситуаций применения движений в условиях, приближенных к соревновательным, повышению эффективности тренировочных боев, применению приемов выполнения движений, освоенных в условиях тренировок, среди различных задач технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: боксеры, технико-тактические, совершенствование, система, тренировочные бои, рутина, объемы, соревнования, моделирование, тренировочные бои, эффективность, подготовка, задача.

IMPROVEMENT OF ACTIONS AND TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF 14-15-YEAR-OLD BOXERS IN COMPETITION

Abstract: In this article, the work of boxers on systematization and a large volume of training fights in the system of technical and tactical improvement was carried out and covered in detail, first of all, modeling situations of using movements in conditions close to competitive, improving the effectiveness of training fights, using techniques of performing movements mastered in training conditions, among various tasks of technical and tactical preparation.

Keywords: boxers, technical and tactical, improvement, system, training fights, routine, volumes, competitions, modeling, training fights, efficiency, preparation, task.

KIRISH

Sport nazariyasi va amaliyotida sport faoliyati deganda sportchining mashg'ulot hamda musobaqa faoliyati uyg'unligi (majmui) tushuniladi. Sportchining musobaqa faoliyati tarkibiga musobaqa harakatlari va ularning majmuali shakllarini birlashtiruvchi sportchining musobaqalar jarayonidagi hatti-harakatlari kiradi. Musobaqa harakatlarini kombinatsiyalarga, ularni esa sportchining musobaqa jarayonida bosqichma-bosqich hosil bo'ladigan hatti-harakatlarining yaxlit shakllariga birlashtiruvchi qonuniy bog'liqliklarning yig'indisi uning musobaqa faoliyatining hatti-harakatlar tuzilmasini tashkil qiladi. Musobaqa jarayonining o'zida dastavval hosil qilingan musobaqaga shaylanish hamda faoliyat modeli, tabiiyki, muayyan holga keltiriladi, aniqlashtiriladi va musobaqada aniq yuzaga keladigan vaziyatlarga qarab tuzatishlar kiritiladi. Mos ravishda sportchining funktsional imkoniyatlarining amalga oshirilishi yuzaga keladi, u

sportchining musobaqa harakatlari (texnik va taktik) kompleksida namoyon bo'ladi. Musobaqa faoliyati xususiyatini tushunish uchun uning to'qnashuvli ekanligini, musobaqalashuvchilar o'zaro harakatlarining o'zaro refleksivligini hamda faoliyat boshlash ehtimoli mavjudligini nazarda tutish zarur.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Pedagogik tajriba qatnashchilarining uning boshlanishidagi hamda u tugagandan keyingi ko'rsatkichlari dinamikasini tasvirlab beruvchi 1-jadvalda bayon qilingan materiallar tahlili asosiy tekshirilgan parametrlar bo'yicha ishonchli ijobiy o'zgarishlar mavjudligini ko'rsatadi. Qarshi hujumlarning oshirib yuborilgan hajmlarigina bundan mustasno. Ularning qo'llanilishi musobaqalar jarayonida, garchi ba'zi ijobiy dinamikani qayd qilish mumkin bo'lsa-da, statistik ishonchli darajada pasaymaydi. Buning ustiga, har xil tik turish variantlari qo'llanilishining optimal variantlariga erishilmadi. Ular mashg'ulot janglarida boks olishuvlarini olib borishning qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalari tarkibi orasida ancha asoslab berilgan hisoblanadi. Chamasi, 14-15 yoshdagi bokschi'larga musobaqalarda qatnashish tajribasi hali etishmaydi, chunki musobaqa sharoitlarida janglarning yuqori psixik zo'riqliligi o'ta tez taktik qarorlarni qabul qilish jarayonini to'raligicha nazorat qilishga imkon bermaydi, bu jangning bunday harakatlar uchun mos kelmagan pallalarida raqibidan o'z-o'zidan holda ilgari zarba berishga urinishlarda ifodalanadi. Olishuvda har xil tik turishlarning variantlarining qo'llanilishi to'g'risidagi ma'lumotlarni baholashda ularning musobaqa sharoitlaridagi kamayib ketgan hajmlarini, shuningdek, masofaviy va o'yin yo'nalishidagi tayyorgarlik harakatlaridan nomuvofiq holda foydalanish, shuningdek, sportchilarning chalg'ituvchi omillarga bo'lgan bardoshlilikining past darajada ekanligini qayd qilib o'tish mumkin.

Qolgan parametrlar bo'yicha ijobiy o'zgarishlar aniqlandi ($P < 0,05$). Ular pedagogik tajriba vazifalarini amalga oshirishda metodik jihatdan to'g'ri yondashilganligidan dalolat beradi.

Pedagogik tajribadan oldin va keyin olingan nazorat guruhi ichidagi ko'rsatkichlar dinamikasi shunday xulosa qilishga imkon beradiki, tekshirilayotgan parametrlar bo'yicha ishonchli qiymatlar aniqlanmadi (1-jadval). O'z navbatida, tajriba guruhi sportchilarda (2-jadval) musobaqalarga qarshi hujumlarning qo'llanilish hajmlarining kamayishiga, shuningdek, pastdan zarba bilan bajariladigan hujumlar natijaliligining oshishiga (garchi u 50%ga etgan bo'lsa ham) erishib bo'lmadi. Qolgan parametrlar statistik jihatdan ahamiyatli darajada ijobiy o'zgarishlar bilan ajralib turadi. Shuni yana ta'kidlash joizki, tajriba guruhi qatnashchilari orasida olingan ma'lumotlarga ko'ra, pedagogik tajriba natijasida tik turishlarning har xil variantlaridan foydalanish ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlarga erishildi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Demak, yosh bokschi'larning rasmiy musobaqalardagi harakatlar tarkibini optimallashtirish maqsadida qo'llanilgan texnik-taktik takomillashtirish metodlari tik turishlarning har xil variantlari qo'llanilish hajmlarining kamayishini to'xtatib qolishga imkon berdi.

1-jadval. 14-15 yoshdagi tajriba va nazorat guruhlar bokschi'lari tomonidan musobaqalarda harakatlarning qo'llanilishini pedagogik baholash asosida pedagogik tajribaga qadar olingan olishuvlarni olib borish to'g'risidagi qiyosiy ma'lumotlar (%).

T/r	Musobaqalarda mashg'ulot janglariga nisbatan olishuvlarning olib borilishini pedagogik baholash.	Harakatlarning qo'llanilish ko'rsatkichlari		
		Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	R

1.	Qarshi hujumlarning haddan tashqari katta hajmlari.	28,1	27,2	>0,05
2.	Qarshi hujumlar natijaliligining pasayishi.	58,1	56,4	>0,05
3.	Qarshilovchi zarbalar hajmlarining kamayishi.	3,0	3,3	>0,05
4.	Himoyalanishlar va javob qaytarishlar hajmlarining kamayishi.	19,2	18,9	>0,05
5.	Pastdan zarba bilan hujumlar hajmlarining kamayishi.	11,9	11,3	>0,05
6.	Pastdan zarba bilan hujumlar natijaliligining yuqori emasligi.	45,7	46,5	>0,05
7.	“Blok” yordamida himoyalanishlar hajmlarining ko’payishi.	26,3	25,8	>0,05
8.	“Og’ish” bilan himoyalanishlar hajmlarining kamayishi.	13,4	13,0	>0,05
9.	Har xil tik turishlar variantlarining qo’llanilish hajmlarining kamayishi.	3,0	3,2	>0,05

2-jadval. 14-15 yoshdagi tajriba va nazorat guruhlar bokschilari tomonidan musobaqalarda harakatlarning qo’llanilishini pedagogik baholash asosida pedagogik tajribadan keyin olingan olishuvlarni olib borish to’g’risidagi qiyosiy ma’lumotlar (%).

T/r	Musobaqalarda mashg’ulot janglariga nisbatan olishuvlarning olib borilishini pedagogik baholash.	Harakatlarning qo’llanilish ko’rsatkichlari		
		Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	R
1.	Qarshi hujumlarning haddan tashqari katta hajmlari.	25,7	24,3	>0,05
2.	Qarshi hujumlar natijaliligining pasayishi.	59,8	65,1	<0,05
3.	Qarshilovchi zarbalar hajmlarining kamayishi.	3,5	5,4	<0,05
4.	Himoyalanishlar va javob qaytarishlar hajmlarining kamayishi.	21,3	26,4	<0,05
5.	Pastdan zarba bilan hujumlar hajmlarining kamayishi.	12,4	15,8	<0,05
6.	Pastdan zarba bilan hujumlar natijaliligining yuqori emasligi.	44,4	50,1	<0,05
7.	“Blok” yordamida himoyalanishlar hajmlarining ko’payishi.	26,6	29,9	<0,05
8.	“Og’ish” bilan himoyalanishlar hajmlarining kamayishi.	13,1	16,8	<0,05
9.	Har xil tik turishlar variantlarining qo’llanilish hajmlarining kamayishi.	4,2	5,6	>0,05

3-jadval. 14-15 yoshdagi nazorat guruhi bokschilari tomonidan musobaqalarda harakatlarning qo'llanilishini pedagogik baholash asosida pedagogik tajribadan oldin va keyin olingan olishuvlarni olib borish to'g'risidagi qiyosiy ma'lumotlar (%).

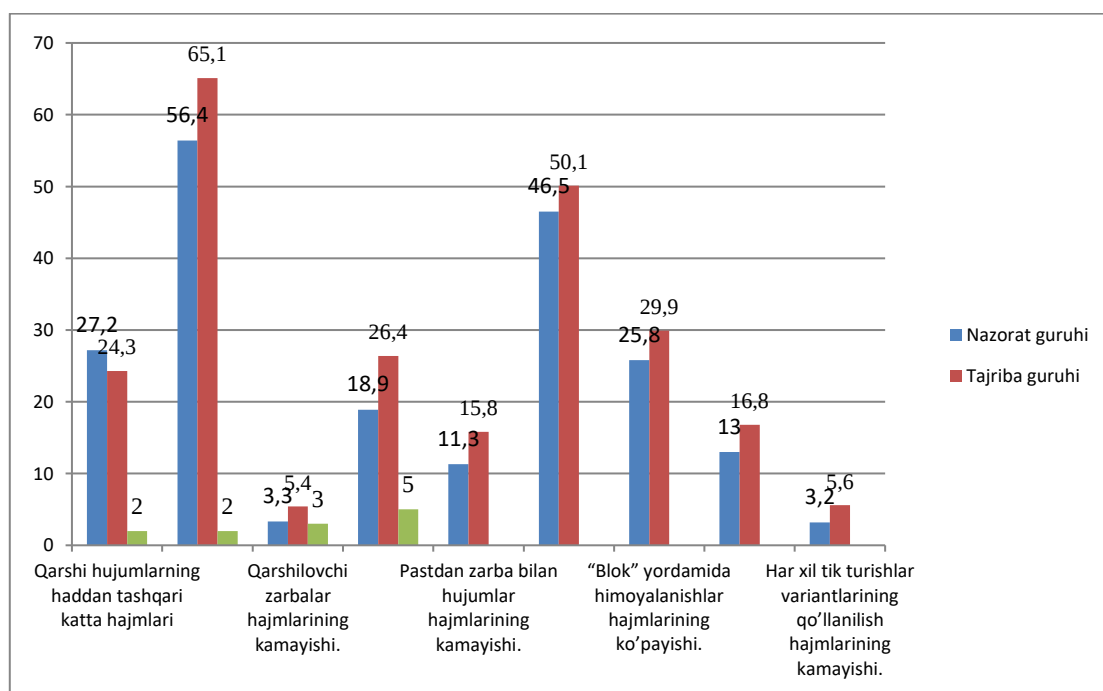
T/r	Musobaqalarda mashg'ulot janglariga nisbatan olishuvlarning olib borilishini pedagogik baholash.	Harakatlarning qo'llanilish ko'rsatkichlari		
		Nazorat guruhi ?	Tajriba guruhi ?	R
1.	Qarshi hujumlarning haddan tashqari katta hajmlari.	28,1	25,7	>0,05
2.	Qarshi hujumlar natijaliligining pasayishi.	58,1	59,8	>0,05
3.	Qarshilovchi zarbalar hajmlarining kamayishi.	3,0	3,5	>0,05
4.	Himoyalaniishlar va javob qaytarishlar hajmlarining kamayishi.	19,2	21,3	>0,05
5.	Pastdan zarba bilan hujumlar hajmlarining kamayishi.	11,9	12,4	>0,05
6.	Pastdan zarba bilan hujumlar natijaliligining yuqori emasligi.	45,7	44,4	>0,05
7.	"Blok" yordamida himoyalaniishlar hajmlarining ko'payishi.	26,3	26,6	>0,05
8.	"Og'ish" bilan himoyalaniishlar hajmlarining kamayishi.	13,4	13,1	>0,05
9.	Har xil tik turishlar variantlarining qo'llanilish hajmlarining kamayishi.	3,0	4,2	>0,05

4-jadval. 14-15 yoshdagi tajriba guruhi bokschilari tomonidan musobaqalarda harakatlarning qo'llanilishini pedagogik baholash asosida pedagogik tajribadan oldin va keyin olingan olishuvlarni olib borish to'g'risidagi qiyosiy ma'lumotlar (%).

T/r	Musobaqalarda mashg'ulot janglariga nisbatan olishuvlarning olib borilishini pedagogik baholash.	Harakatlarning qo'llanilish ko'rsatkichlari		
		Nazorat guruhi ?	Tajriba guruhi ?	R
1.	Qarshi hujumlarning haddan tashqari katta hajmlari.	27,2	24,3	>0,05
2.	Qarshi hujumlar natijaliligining pasayishi.	56,4	65,1	<0,05
3.	Qarshilovchi zarbalar hajmlarining kamayishi.	3,3	5,4	<0,05
4.	Himoyalaniishlar va javob qaytarishlar hajmlarining kamayishi.	18,9	26,4	<0,05
5.	Pastdan zarba bilan hujumlar hajmlarining kamayishi.	11,3	15,8	<0,05

6.	Pastdan zarba bilan hujumlar natijaliligining yuqori emasligi.	46,5	50,1	>0,05
7.	“Blok” yordamida himoyalanişlar hajmlarining ko’payishi.	25,8	29,9	<0,05
8.	“Og’ish” bilan himoyalanişlar hajmlarining kamayishi.	13,0	16,8	<0,05
9.	Har xil tik turishlar variantlarining qo’llanilish hajmlarining kamayishi.	3,2	5,6	<0,05

SHunday qilib, tadqiqotlar natijasida ishonchli ko’rsatkichlar olingan bo’lib, ular shuni tasdiqlashga asos beradiki, yosh boksçilarda musobaçalarda munosib texnik-taktik takomillashtirish metodikalari qo’llanilganda olishuv olib borish vositalari tarkibini optimallashtirish bo’yicha pedagogik urinishlar ularning maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.



1-rasm. 14-15 yoshdagi tajriba guruhi boksçilari tomonidan musobaçalarda harakatlarning qo’llanilishini pedagogik baholash asosida pedagogik tajribadan oldin va keyin olingan olishuvlarni olib borish to’g’risidagi qiyosiy ma’lumotlar

Pedagogik tajriba natijalariga ko’ra ishlagan murabbiylarning texnik-taktik takomillashtirish metodlarini o’zlashtirish darajasi, shuningdek, yosh boksçilarda musobaçalardagi harakatlar tarkibini kengaytirish hamda ularning natijaliligini oshirish vazifalarini hal etishda metodlar orasidan eng samaralilari aniqlandi.

XULOSA

“Reaksiya qilishlarni ixtisoslashtirishda muqobil harakatlarning uyg’unligi” metodi sportçilarda muqobil varianti va vaqti noma’lum bo’lgan vaziyatlarda tez xamda mos ravishda reaksiya qilishni shakllantirish imkonini berdi.

“Berilgan vaziyatlarda o‘zaro almashinuvchan harakatlarni erkin almashlash” metodi shug‘ullanuvchilarni olishuvda aniq taktik maqsadlarni turli xil usullar bilan amalga oshirishga rag‘batlantirdi, bu taktik ko‘nikmalarning shakllanishini tezlashtirdi.

“Harakatlarni tanlashda va qo‘llashda ideomotor tasavvurlarni qiyinlashtirish” metodi razvedka harakatlarini qo‘llash va ularni mos ravishdagi maqsadlar asosida amalga oshirish sharoitlarida shug‘ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi oshirildi. Bunda raqibning himoyalani sh harakatlarining masofaviy va lahzali parametrlarini oldindan anglab harakat qilish asosida boks chining zarba berish va siljishlari yo‘nalishi to‘g‘risidagi tasavvurlari ixtisoslashtirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boks chilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478 b.
2. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.
3. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.
4. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000. - С. 61-65.
5. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999.-53 с.