



**BOKS SPORTIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH
METODLARI**

Maxmudov Xurshidjon Axmadjon o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy

madaniyat yo'nalishi 3-bosqich talabasi

xurshidmaxmudov@gmail.com

Annotatsiya: *maqolada boks sportida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali usullari yoritiladi. Ushbu yo'nalishdagi adabiyotlar tahliliga batafsil to'xtalinadi.*

Kalit so'zlar: *texnik-taktik tayyorgarlik, usul, metod, chidamlilik ko'nikmalari...*

KIRISH

Hozirgi kunda boks sporti jismoniy kuch va tezlik bilan bir qatorda yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlikni talab etuvchi murakkab sport turi sifatida namoyon bo'lmoqda. Musobaqalar jarayonida boksning g'alabaga erishishi ko'p jihatdan uning zarba berish texnikasi, himoyalash usullari hamda jang davomida vaziyatni to'g'ri baholay olish qobiliyatiga bog'liq. Shu sababli sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalasi zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb ilmiy muammo sifatida qaralmoqda.

Bugungi kunda boks mashg'ulotlarini tashkil etishda an'anaviy tayyorgarlik usullari bilan bir qatorda zamonaviy metodik yondashuvlardan foydalanish zarurati ortib bormoqda. Texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida individual imkoniyatlarni hisobga olish, musobaqa sharoitlariga mos mashqlarni tanlash hamda jang vaziyatlarini modellashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayonda qo'llanilayotgan metodlarning samaradorligini ilmiy asosda tahlil qilish va takomillashtirish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, boks sportida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish metodlarini o'rganish, ularning amaliy samaradorligini aniqlash va mashg'ulot jarayoniga joriy etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot orqali bokschilarning jang faoliyatini takomillashtirish, raqib harakatlariga moslashish qobiliyatini oshirish hamda musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini kengaytirish ko'zda tutiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Boks texnikasi haqida tadqiqotchi R.N.Abduxamidov "Hujum va himoya usullarining yig'indisi, boks texnikasining umumiy tushunchasi. Boks texnikasining ta'rifi, turkumlash va atamaları. Bokschi harakati texnikasi tizimi, mezon va (sifatli soni) samaradorligi. Texnikaning barqarorligi, variativligi (jiddiy o'zgarishi) va unga xos uslublar xususiyati, hujum va himoya texnikasi. Yaqin, o'rta va uzoq masofalarda aldamchi harakat, qarshi zarba, himoya va zarbalar texnikasi. harakat texnikasi majmuyi, vazifali janglar. Chapaqay



bokschilar bilan jang olib borish va chapaqay bokschilar texnikasining o'ziga xosligi – sifatida ta'rif bergan.

Bokschining psixik sifatleri. Bokschilar mahoratida psixik psixik sifatlerining mohiyati. Bokschining sport va o'ziga xos harakat faoliyatida psixik sifatlerining rivojlanishi xususiyatining shartli darajasi. Bokschining rivojlanishi, fikrlash qobiliyati, e'tiborli xususiyatlari. Oddiy sensomotorik (sezish organining harakatga bo'lgan ta'siri), dizenktiv (murakkablashtirilgan), antitsipitik (oldindan payqash) ta'sirchanlik xususiyatlari [2; 129]

Texnik tayyorgarlik: Boksnig asosiy texnik harakatlari — qo'ldan foydalanish (hujum va mudofaa usullari), qadam bosish, tana holatini o'zgartirish va jang vaqtida o'zini tutishdir. Ushbu texnik ko'nikmalarni muntazam ravishda rivojlantirish bokschining jangdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir [3;359].

TAKLIF VA TAVSIYALAR

1. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirish

Texnik tayyorgarlik — bu bokschining zarba berish, blok qilish, kombinatsiyalarni bajarish va harakatlardagi aniqlikni oshirishga qaratilgan tayyorgarlik.

Takroriy mashqlar (repetitsiya): Har bir zarba, kombinatsiya va harakatni takroriy ravishda bajarish. Masalan, jab-cross, uppercut kombinatsiyalarini takroriy mashq qilish.

Vaznli dummi bilan mashq: Zarba kuchi va aniqligini oshirish uchun boks dummilari va maxsus trening apparatlari qo'llash.

Video tahlil: Mashg'ulotlarni video orqali qayd etib, texnik xatolarni aniqlash va tuzatish.

Sensorli treninglar: Maxsus sensorli doriqlar, fokus mittlar yoki tezlik ballari bilan zarba va harakatlarni mukammallashtirish.

2. Taktik tayyorgarlikni rivojlantirish

Taktik tayyorgarlik — bu raqib harakatlariga javob, o'yinni boshqarish va jang davomida strategik qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish.

Takliflar:

Sparring mashqlari: Turli darajadagi raqiblar bilan mashqlar o'tkazib, turli taktikalardan foydalanishni o'rganish.

Simulyatsiya mashqlari: Maxsus vaziyatlarni (masalan, raqibning agresiv zarbalariga javob) simulyatsiya qilish.

Raqibning uslubi tahlili: Video tahlil orqali raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va unga qarshi strategiya ishlab chiqish.

Qaror qabul qilish mashqlari: Jang sharoitida tez va aniq qaror qabul qilish uchun reaksiya mashqlarni qo'llash.

3. Psixologik tayyorgarlik

Diqqat va konsentratsiyani rivojlantirish: Fokus mittlar, tezkor reaksiya mashqlari, vizual va koordinatsion o'yinlar.

Stressga chidamlilik: Raqib bosimi ostida qaror qabul qilishni o'rganish uchun sparringda bosimni oshirish.



Motivatsiya va o'zini boshqarish: Maqsadlar qo'yish, natijalami tahlil qilish va o'z-o'zini rag'batlantirish.

4. Jismoniy tayyorgarlik bilan integratsiya

Texnik-taktik tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish:

Tezlik va chidamlilik mashqlari: Plyometrik mashqlar, sakrashlar, tezkor oyoq harakatlari.

Kuch mashqlari: Zarba kuchini oshirish uchun yengil va o'rta vaznli kuch mashqlari.

Moslashuv mashqlari: Tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni uyg'unlashtirish uchun kombinatsion mashqlar.

Har bir mashg'ulotda texnik, taktika va jismoniy mashqlarni uyg'unlashtirish.

Mashg'ulotlarni individual va guruh bo'yicha olib borish, har bir bokschining kuchli va zaif tomonini hisobga olish.

Sparring mashqlarini haftada kamida 2–3 marta olib borish.

Video tahlil va statistika orqali har bir bokschining rivojlanishini kuzatish.

Psixologik tayyorgarlikni muntazam qo'shish, xususan, stress va raqib bosimi ostida qaror qabul qilishni mashq qilish.

Yangicha metodikalarni (sensorli treninglar, virtual real sparring) joriy qilish orqali jarayonni zamonaviylashtirish.

Boks portida texnik-taktik tayyorgarlik sportchining muvaffaqiyatga erishishida muhim ahamiyatga ega. Texnik tayyorgarlik zarbalar aniqligi, harakatlarning koordinatsiyasi va mashq takroriyligi orqali rivojlantiriladi. Taktik tayyorgarlik esa raqib harakatlariga tez va samarali javob berish, jangni boshqarish va o'yinni strategik rejalashtirish qobiliyatini oshiradi.

Texnik va taktik tayyorgarlikni jismoniy va psixologik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish, sparring mashqlari, video tahlil va zamonaviy trening metodlarini qo'llash orqali bokschining umumiy tayyorgarligi samaradorligini oshirish mumkin.

Shu bilan birga, har bir mashg'ulot individual ehtiyojlar va sportchining kuchli hamda zaif tomonlarini hisobga olgan holda tashkil qilinishi lozim. Bu yondashuv bokschining nafaqat texnika va taktikasini, balki psixologik chidamliligi va jangga tayyorgarligini ham maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi.

Natijada, texnik-taktik tayyorgarlikni tizimli va metodik tarzda rivojlantirish bokschining professional darajada o'sishi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishining kafolati hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. R.N.Abduxamidov. "Boks sport turida kup yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar tizimini tashkil etish" bo'yicha darslik. - T.: «Zamon poligraf», nashriyoti 2025.- 232b.

2. A.A.Mirzaakbarov. Texnik va taktik tayyorgarlikning bokschi o'smirlarida koordinatsiya va motorik ko'nikmalarni rivojlantirishga ta'siri. Ilm fan taraqqiyotida raqamli



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



iqtisodiyot va zamonaviy ta'limning o'rni hamda rivojlanish omillari. 2-to'plam 1-son
Yanvar, 2025.

