

## AYOL BOKSCHILARNING MUSOBAQA OLDI BOSQICHIDA MANYOVR HARAKATLARI SAMARADORLIGINI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSIDA OSHIRISH METODIKASI

Mirzayeva Yodgoroy To'liqjon qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

+998998314796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21734113>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada musobaqa oldi bosqichida ayol bokschilarning manyovr harakatlari samaradorligini texnik-taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda oshirish metodikasi yoritilgan. Manyovr harakatlarining texnik tomoni (oyoq va gavda harakatlari biomexanikasi, masofani ushlash, burilish va siljish texnikasi) hamda taktik tomoni (raqib harakatlarini oldindan baholash, vaziyatga mos pozitsiya tanlash, hujum va himoya o'rtasidagi tezkor o'tish) uyg'unlashtirilgan holda taklif etilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari texnik-taktik yondashuvga asoslangan manyovr mashg'ulotlari bokschilarning ringdagi harakat tezligi, qaror qabul qilish tezligi va jangovar samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar.** Ayollar boksi, texnik-taktik tayyorgarlik, manyovr harakatlari, musobaqa oldi bosqichi, harakat biomexanikasi, jangovar samaradorlik, metodika.

**Kirish.** Zamonaviy ayollar boksida jangning natijasi ko'p jihatdan bokschining ring bo'ylab harakatlanish mahoratiga ya'ni manyovr harakatlarini qanchalik tez, aniq va taktik jihatdan maqsadga muvofiq bajarishiga bog'liq. Manyovr harakatlari bokschiga qulay zarba masofasini egallash, raqibning hujum burchagidan chiqib ketish, himoya va hujum o'rtasida uzilishsiz o'tish imkonini beradi. Biroq ko'pgina mashg'ulot dasturlarida manyovrlarni o'rgatish asosan texnik elementlarni takrorlashga qaratilgan bo'lib, ularning taktik vazifalar bilan sintezi yetarlicha e'tibordan chetda qolmoqda. Musobaqa oldi bosqichida esa har bir harakat nafaqat to'g'ri, balki jangning o'zgaruvchan sharoitiga mos va o'z vaqtida bajarilishi kerak. Shuning uchun ayol bokschilarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, manyovr harakatlarini texnik va taktik tayyorgarlikning birlashgan tizimi sifatida rivojlantiruvchi metodikani ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi. Ayol bokschilarning tana tuzilishi, mushak tolalari tarkibi, reaksiya va muvozanatni saqlash xususiyatlari erkaklarnikidan farq qiladi: pastki oyoq-qo'llarning nisbatan uzunroq bo'lishi, tos suyagi kengligi va yelka kamari torligi manyovr paytida og'irlik markazining o'zgarishiga, burilish va siljishlarda muvozanatni boshqarishga ta'sir etadi. Shu sababli erkaklar boksida mexanik ko'chirilgan mashqlar ayollar uchun har doim ham samarali bo'lmaydi. Musobaqa oldi bosqichida esa bu farqlar yanada muhimroq bo'lib qoladi, chunki kuchli psixoemotsional zo'riqish manyovrlarning aniqligi va vaqtida bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Demak, metodika nafaqat harakatlarni takomillashtirishga, balki ularni raqibning harakatlariga qarab tanlash, tezda qaror qabul qilish va qulay taktik pozitsiyani egallash ko'nikmalarini uyg'unlashtirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

**Metodika asoslari va mazmuni.** Taklif etilayotgan metodika musobaqa oldi bosqichining o'ziga xos talablari vaqt cheklanganligi, intensivlikning yuqoriligi va taktik vaziyatlarning xilma-xilligi asosida qurilgan bo'lib, u manyovr harakatlarini texnik jihatdan va taktik jihatdan uzviy birlikda rivojlantirishni ko'zda tutadi.

**1. Texnik asosni mustahkamlash bloki.** Bu blokda manyovr harakatlarining to'g'ri biomexanik tuzilishi shakllantiriladi:

- *Oyoq harakatlari* – qo‘shimcha qadamlar, chaqqon siljishlar, aylanma yurishlar va ularni zarba texnikasi bilan bog‘lash;
- *Gavda burilishlari va egilishlari* – og‘irlik markazini past tutib, tez yo‘nalish o‘zgartirish;
- *Distansiyani boshqarish* – yaqin, o‘rta va uzoq masofada qadam uzunligi va tana holatini o‘zgartirish bo‘yicha izchil mashqlar.

Mashqlar murakkablashib borish tamoyiliga asoslanadi: avval harakatlar sekin, alohida elementlar sifatida, so‘ngra tobora tez va murakkab kombinatsiyalar ko‘rinishida bajariladi. Ayol bokschilarning o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda, muvozanatni saqlashga alohida e‘tibor qaratiladi, chunki ularning og‘irlik markazi pastroq joylashgan bo‘lib, bu siljishlarda qo‘shimcha e‘tibor talab qiladi.

**2. Taktik vazifalar bilan bog‘lash bloki.** Manyovr harakatlari ma‘lum taktik rejaning vositasiga aylanishi uchun ular quyidagi vaziyatlar bilan bog‘lanadi:

- *Raqibni “o‘qish”* – raqibning qadam tashlash, og‘irlikni oyoqqa ko‘chirish yoki zarba berishga tayyorgarlik harakatlarini aniqlash va shunga qarab o‘z manyovrini tanlash;
- *Hujumni boshlash va yakunlash* – manyovr orqali raqibni kerakli burchakka olib chiqib, so‘ngra zarba kombinatsiyasini amalga oshirish;
- *Himoya va qarshi hujum* – chekinma, aylanma yoki yon tomonga siljish orqali raqib zarbasidan chiqib, darhol qarshi harakatga o‘tish.

Bu blokda shartli janglar va o‘yinli usullar qo‘llaniladi, bunda bokschi raqibning har xil uslublariga (hujumkor, kutuvchi, tajovuzkor) mos manyovr variantlarini mashq qiladi.

**3. Musobaqa sharoitiga moslashtirish bloki.** Musobaqa oldi bosqichida manyovr harakatlari turli to‘siqlar va stress omillari bilan birga bajariladi:

- ❖ Vaqt cheklovi (masalan, 30 soniya ichida ma‘lum manyovr-zarba kombinatsiyasini maksimal tezlikda bajarish);
- ❖ Shovqin, hakamlik, raqibning provokatsion harakatlari simulyatsiyasi;
- ❖ Charchoq fonida manyovr aniqligini saqlash mashqlari (faol janglar seriyasidan so‘ng).

Shuningdek, har bir bokschining texnik-taktik modeli tuzilib, individual xatolar video tahlil asosida aniqlanadi va tuzatiladi. Manyovr harakatlarini bajarishning vaqt ko‘rsatkichlari, qadamlar soni va zarbaga o‘tish tezligi o‘lchanib, ularni yaxshilash bo‘yicha maxsus topshiriqlar beriladi.

**Xulosa.** Musobaqa oldi bosqichida ayol bokschilarning manyovr harakatlari samaradorligini oshirishda ularni alohida texnik element sifatida emas, balki texnik va taktik tayyorgarlikning uzviy qismi sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Ishlab chiqilgan metodika manyovr harakatlarini biomexanik to‘g‘rilikdan tortib, raqib harakatlariga mos taktik qo‘llanishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni qamrab oladi. Amaliyotga joriy etilganda, u ayol bokschilarning jangovar salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga, musobaqa sharoitida tez va ishonchli harakat qilishga xizmat qiladi. Kelgusida metodikani eksperimental tarzda sinovdan o‘tkazish va statistik ko‘rsatkichlar asosida takomillashtirish rejalashtirilgan.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксёров. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
2. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: Инсан, 2001.
3. Toshpulatov B.A. Boks nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2019.

4. Xodjayev O.R. Ayollar boksida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari. – Toshkent, 2021.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.