

AYOL BOKSCHILARNING MANYOVR HARAKATLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI (MUSOBAQA OLDI BOSQICHI MISOLIDA)

Mirzayeva Yodgoroy To'liqinjon qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

+998998314796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21733609>

Annotatsiya. Mazkur maqolada musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ayol bokschilarning manyovr harakatlari (distsaniyani boshqarish, aylanma va siljima harakatlar, ring bo'ylab moslashuvchan harakatlanish) samaradorligini oshirish metodikasi tadqiq etilgan. Ayollar boksida manyovr harakatlarining o'ziga xos jihatlari tana tuzilishi, reaksiya tezligi va taktik fikrlash xususiyatlari asosida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi taklif etiladi. Tadqiqot natijalari musobaqa oldi bosqichida maqsadli manyovr mashqlarini qo'llash texnik-taktik tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. Ayollar boksi, manyovr harakatlari, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa oldi bosqichi, distansiyani boshqarish, tayyorgarlik metodikasi.

Kirish. Zamonaviy ayollar boksida raqobat kuchayib borayotgan bir paytda, sportchining ringdagi harakatchanligi va manyovr qobiliyati g'alaba qozonishning asosiy omillaridan biriga aylanmoqda. Manyovr harakatlari bu bokschining zarba berish va undan saqlanish maqsadida masofani, burchakni va vaziyatni doimiy o'zgartirib borish qobiliyati bo'lib, u nafaqat himoya, balki hujum taktikasining ham asosini tashkil etadi. Shunga qaramay, amaliyotda musobaqa oldi bosqichida ayol bokschilarning manyovr tayyorgarligiga yetarlicha e'tibor qaratilmayotgani, ko'pchilik mashg'ulot dasturlarining erkaklar boksi metodikadan to'g'ridan-to'g'ri ko'chirilgani muammoni yanada dolzarblashtiradi. Mazkur maqolaning maqsadi musobaqa oldi bosqichida ayol bokschilarning manyovr harakatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus metodikani asoslab berish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayol bokschilarda tana og'irlik markazining joylashuvi, oyoq-qo'l uzunligi nisbati, yelka kamari va tos sohasining anatomik tuzilishi, shuningdek, mushak tolalarining tarkibiy xususiyatlari erkak bokschilarnikidan sezilarli darajada farq qiladi. Bu fiziologik farqlar, o'z navbatida, manyovr harakatlarini o'zlashtirish sur'ati, muvozanatni saqlash qobiliyati va harakatlarning umumiy dinamikasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Xususan, ayol sportchilarda pastki gavda bilan yuqori gavda o'rtasidagi muvofiqlashgan harakat ko'proq vaqt va takroriy mashqni talab qiladi, shuningdek, ularda emotsional-irodaviy omillar va taktik vaziyatni idrok etish tezligi ham o'ziga xos kechadi. Shu sababli manyovr mashqlarini ishlab chiqishda universal, erkaklar boksidan to'g'ridan-to'g'ri ko'chirilgan uslublardan foydalanish emas, balki ayol sportchilarning antropometrik, psixofiziologik va hissiy-irodaviy xususiyatlarini chuqur hisobga oluvchi differensiallashgan yondashuvni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv nafaqat harakatlarning texnik to'g'riligini, balki ularning musobaqa sharoitida barqaror namoyon bo'lishini ham ta'minlaydi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi sportchi kar'yerasining eng mas'uliyatli davrlaridan biri hisoblanib, bu davrda asosiy e'tibor umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini raqobatbardosh ko'rsatkichlarga olib chiqishga, shuningdek, sportchining turli raqib uslublariga nisbatan taktik moslashuvchanligini shakllantirishga qaratiladi. Aynan shu bosqichda mashg'ulot jarayoni asta-sekin musobaqa sharoitiga yaqinlashib borishi, ya'ni yuqori emotsional va jismoniy zo'riqish ostida, vaqt cheklangan holda, o'zgaruvchan taktik

vaziyatlarda harakat qilish ko'nikmalari shakllantirilishi lozim. Shu munosabat bilan, manyovr harakatlari bo'yicha mashqlar alohida, uzilgan elementlar sifatida emas, balki ring sharoitini imkon qadar aniq modellashtiruvchi murakkab mashq komplekslari tarkibida, yuksak intensivlik va tezkor qaror qabul qilish talab etiladigan sharoitda o'tkazilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu, o'z navbatida, sportchining musobaqa kunida oldindan shakllangan harakat stereotiplarini ishonchli ravishda namoyon etishiga zamin yaratadi.

Ishlab chiqilgan metodika bir necha o'zaro bog'liq yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Birinchidan, distansiyani boshqarish bo'yicha moslashuvchan mashqlar nazarda tutilgan bo'lib, ularda bokschi yaqin, o'rta va uzoq masofalarda raqibga nisbatan holatini tezkor o'zgartirishni, shuningdek, masofani ongli ravishda saqlash yoki buzishni o'rganadi. Ikkinchidan, aylanma va diagonal siljima harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kiritilgan, bu mashqlar bokschi ring burchaklaridan qochish, raqibni aylanib o'tish va qulay zarba berish burchagini egallash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Uchinchidan, shartli raqib bilan bajariladigan manyovr-zarba kombinatsiyasi mashqlari nazarda tutilgan bo'lib, ularda harakat va zarba texnikasi uzviy bog'liqlikda, ya'ni bir butun harakat zanjiri sifatida o'zlashtiriladi. To'rtinchidan, reaksiya tezligini va vaziyatni tezkor baholash qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan taktik o'yinlar qo'llaniladi, ular bokschi raqib harakatlariga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq javob qaytarish ko'nikmasini mustahkamlaydi. Beshinchidan, videotahlil asosida o'z harakatlarini takomillashtirish usullari qo'llanilib, bokschi o'z mashg'ulot va shartli jang harakatlarini ko'rib chiqish orqali xatolarini anglaydi va murabbiy bilan birgalikda ularni tuzatish yo'llarini belgilaydi. Ushbu besh yo'nalish alohida-alohida emas, balki musobaqa oldi bosqichining haftalik va oylik tayyorgarlik sikllariga uzviy tarzda kiritilgan holda, izchillik va ortib boruvchi murakkablik tamoyillari asosida amalga oshirilishi lozim. Shuningdek, taklif etilgan metodikaning tizimli va izchil qo'llanilishi natijasida bir qator ijobiy o'zgarishlar kutilmoqda. Birinchi navbatda, bokschi ring bo'ylab harakatlanish tezligi va moslashuvchanligi oshishi, ikkinchidan, zarbadan saqlanish reaksiyasi tezlashishi va ayni paytda hujum imkoniyatlarini yo'qotmagan holda himoyalani ko'nikmasi mustahkamlanishi kutiladi. Uchinchidan, hujum-himoya kombinatsiyalarini bajarishda harakatlarning aniqligi va izchilligi ortishi, to'rtinchidan esa, musobaqa sharoitida sportchilarning taktik xatoliklari soni kamayib, qaror qabul qilish tezligi oshishi prognoz qilinmoqda. Yakuniy natijada, bunday kompleks ta'sir musobaqa oldi tayyorgarlik sifatini oshiribgina qolmay, balki musobaqa davomida bokschi o'ziga bo'lgan ishonchini ham mustahkamlaydi, bu esa o'z navbatida umumiy sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Musobaqa oldi bosqichida ayol bokschi ring manyovr harakatlari samaradorligini oshirish uchun ularning jismoniy va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga oluvchi, distansiyani boshqarish, siljima harakatlari va taktik qaror qabul qilish ko'nikmalarini uyg'unlikda rivojlantiruvchi maxsus metodika zarur. Taklif etilgan yondashuv murabbiylarga musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini ilmiy asoslangan tarzda tashkil etish imkonini beradi hamda kelgusida tajriba-sinov tadqiqotlari orqali chuqurroq asoslanishi mumkin.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Джероян Г.О., Худатов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксёров. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
2. Дегтярёв И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.:

Физкультура и спорт, 1979.

3. Toshpulatov B.A. Boks nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2019.

4. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – Москва: Инсан, 2001.

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