

ZAMONAVIY BOKSDA MUSOBAQA JANGLARINING TEXNIK-TAKTIK TARKIBLARI

Ashurmatov Alisher Turdimatovich

O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali, Umumkasbiy, gumanitar va tabiiy fanlar kafedrasi dotsenti.



Annotatsiya: Boks sport faoliyatining eng murakkab turi hisoblanadi. Sportchi boks bilan shug'ullanayotib, harakatlar (usullar) va taktik vazifalar (maqsadlar) birlashtirilgan maxsus namunaviy operatsiyalarni o'zlashtirib boradi. Maqolada zamonaviy boksda musobaqa janglarining texnik-taktik tarkiblari to'g'risida malumotlar keltirilgan

К

Аннотация: Бокс – сложнейший вид спортивной деятельности. Занимаясь боксом, спортсмен осваивает специальные модельные операции, сочетающие действия (приемы) и тактические задачи (цели). Статья содержит информацию о технико-тактической составляющей соревновательных поединков в современном боксе.

Ключевые слова: бокс, техника, тактика, специальные упражнения, нападение и защита, противник, тактическое мастерство.

Abstract: Boxing is the most complex type of sports activity. While practicing boxing, the athlete learns special model operations combining actions (methods) and tactical tasks (goals). The article contains information about the technical and tactical components of competitive fights in modern boxing

Key words: boxing, technique, tactics, special exercises, attack and defense, opponent, tactical skills.

KIRISH

o **Boks** (ingl. *boxing, box* — «urish») sportning yakkakurash turlaridan kiridir. Boks (ing . *box* — mushtlash, zarb) — sport turi, ikki raqibning sirti charm, ichi yumshoq qoplamali qo'lqoplarda qoida asosida yakkamayakka mushtlashish musobaqasi. B. tarixi miloddan avvalgi davrda Misr va Bobilda uyushtirilgan yakkama yakka mushtlashish musobaqalariga borib taqaladi. Yunoniston qadimgi Olimpiya o'yinlari dasturida ham shunday musobaqalar bo'lgan. Zamonaviy boks vatani Angliyadir (16—17-asrlar). Boksning dastlabki qoidalari shu mamlakatda qabul qilingan (1867). Xalqaro havaskor bokschilar assotsiatsiyasiga (AIBA; 1946 yil asos solingan) 160 mamlakat a'zo (1999). Boks 1904 yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga

i

kiritilgan, 1974 yildan jahon chempionati, 1979 yildan jahon kubogi musobaqalari o'tkazib kelinadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Bokschilar olishuvda musobaqa faoliyati turnir, alohida jangdagi yoki bellashuvdagi umumiy yakkama-yakka olishuvlarni aks ettiruvchi qator farqli belgilarga ega. Ularga quyidagilar kiradi:

– kurashning ko'p bosqichliligi, u kurashning miqdoriy parametrlari hamda zo'riqish darajasining o'zgaruvchanligida, kutilmagan tanaffuslarda, eng yuqori daraja atrofidagi zo'riqishlar bilan kechadigan vaziyatlarning (ulardagi harakatlar muvaffaqiyati bevosita olishuvdagi g'alabani yoki mag'lubiyatni belgilab beradi) muntazam yuzaga kelishida;

– natijaga erishish maqsadida raqibga bevosita ta'sir ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan qatnashchilarning olishuv davridagi keskin shaxsiy qarama-qarshiliklarida aks etadi.

SHu bilan birga bokschilar musobaqa faoliyatining texnik-taktik tarkiblarini tahlil qilish uchun jangovar harakatlarning tanlanishi, tayyorlanishi va qo'llanilishini belgilab beruvchi muayyan holatlarni hisobga olish zarur. Ular orasida eng muhimlari quyidagilar:

– harakatlar, jang olib borish vaziyatlarining taktik mohiyatini belgilab beruvchi omillarning har xil darajadagi ahamiyati ;

– turli–tuman vaziyatlarda va hujum hamda himoyalanişlar turlari orasidagi o'zaro almashinuv imkoniyatlari keng bo'lganda ularni erkin tanlash;

– hujum qilish va taktik echimlarni oldindan ko'zlab qabul qilish sharoitlarida raqib hujumiga qarshilik ko'rsatish turlarini tanlashda taktik izlanishlarning muqobilligi;

– ko'p sonli vaziyatlarning tasodifiyligi, ulardagi harakatlarning muvaffaqiyati sportchi maxsus xususiyatlarining namoyon bo'lishiga asoslanadi;

– olishuvda maqsad yoki harakat reaksiyasi darajasida qabul qilinadigan taktik qarorlardan foydalanishning miqdori va vaziyat jihatidan noaniqligi;

– dastlabki masofalar va ularni bellashuv davomida o'zgarishi parametrlarining noaniqligi;

– namunaviy dastlabki fazaviy hamda yakuniy holatlarda hujum va himoyalaniş parametrlarining variantliligi .

Musobaqa faoliyatining ushbu tavsiflari usullarning namunaviy tarkibining shakllanishini, har xil turdagi harakatlar va ularni tayyorlash hamda qo'llashning taktik tarkiblari ahamiyatini, musobaqalarda harakat va psixik sifatlarning namoyon bo'lishini belgilab beradi.

Sportchilarning musobaqa faoliyati va erishilgan tayyorgarligining ob'ektiv tavsiflarini taqqoslash pedagogik ta'sirlarning muvofiqlik darajasini nazorat qilishga

imkon yaratadi, qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari, uslublari hamda sharoitlari tarkibi va nisbatlarini optimallashtirish, uning ixtisoslashuvi darajasini oshirish istiqbollari ochib beradi. Boks sport faoliyatining eng murakkab turi hisoblanadi. Sportchi boks bilan shug'ullanayotib, harakatlar (usullar) va taktik vazifalar (maqsadlar) birlashtirilgan maxsus namunaviy operatsiyalarni o'zlashtirib boradi. Bunda bokschilarning boks olishuvdagi harakatlari turli-tumanligi, murakkab harakat koordinatsiyasi va kutilmaganda yuzaga keladigan hamda tez o'zgaruvchan taktik vaziyatlar sharoitlarida ularning tez va aniq bajarilishiga qo'yiladigan yuqori talablar bilan tavsiflanadi. Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, bokschilarning olishuvdagi harakatlari turli-tuman shartli refleksli aloqalarning hamma xususiyatlarini o'z ichiga oladigan murakkab harakat aktlari hisoblanadi. Haqiqatan, ular oddiy, tanlab bajariladigan, tabaqalashgan, antitsipatsiyali harakat reaksiyalarining murakkablashtirilgan modeli sifatida ko'rib chiqilishi mumkin. SHunday harakat variantlari borki, ularda latent davri oddiy reaksiya qilishga kiradi, motor tarkibi esa (ya'ni usulning o'zi) ko'p sur'atli murakkab harakat akti tuzilishi bo'yicha bajariladi. Ushbu sxema ko'p sonli hujum harakatlari – fintlar (aldashlar) bilan bajariladigan hujumlarga yoki kombinatsiyalashgan hujumlarga xos. O'z navbatida, shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, sportchi bu paytda motor tarkibi oddiy reaksiya qilish sxemasiga mos bo'lgan harakat bilan reaksiya qilishi kerak bo'ladi, yashirin davr esa ko'pincha tabaqalashgan xususiyatga ega reaksiyalarga yaqin, jumladan, qarshi hujumlar, tayyorlanishga nisbatan qarshi hujumlar. Bunda olishuvdagi har qanday harakat nafaqat raqibning, balki o'z harakatlarining masofaviy hamda lahzali tavsiflarini oldindan idrok etish sharoitlarida bajariladi. Olishuvda harakatlarni amalga oshirish paytida vaqt va makonda mo'ljal olish namunaviy holatlar hamda harakatlarni jangovar tik

turishlar, burilishlar va siljib yurishlar, sakrashlarni (ularni buzmagan holda) saqlab qolish zaruriyati bilan uyg'unlashadi. Chunki xatoliklarning paydo bo'lishi ohir-oqibat olishuvlar natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bokschilarning harakatlarni vaziyatga qarab qo'llashga bo'lgan tayyorgarlik darajasi bo'yicha bokschilar hatti-harakatlarini baholayotib, oldindan ko'zlangan harakatlarni ajratish zarur. Bunday harakatlarni ko'p jihatdan oddiy reaksiya tezligiga asoslangan harakatlar qatoriga kiritish mumkin. Ularni janglarda amalga oshirish mexanizmi raqibning ma'lum bir harakatlarini kutish ehtimolligi bilan belgilanadi. Ekspromptli harakatlar ko'pincha tanlash reaksiyalariga asoslanadi. Ular bokschining olishuvdagi o'zgaruvchan vaziyatlarda doimiy mo'ljal olish jarayonida amalga oshiriladi. Bunda harakatlarning eksprompt tarzda tanlanishi ularni olishuvda amalga oshirish uchun masofa tanlanishi bilan birga olib boriladi. O'z navbatida, oldindan ko'zlangan-ekspromptli harakatlar olishuvning oldindan ko'zlanib boshlanishini o'z ichiga oladi, bunda olishuvning eksprompt tarzda yakunlanishi nazarda tutiladi.

XULOSA

Qo'llar bilan harakat qilish va siljib yurishlarni bajarish texnikasi tanlab olinadigan taktik maqsadlar bilan uyg'unlashtirilishi lozim. Ular o'rtasidagi muvofiqlik darajasi ularning qo'llanilishi raqibda reaksiya qilish vaqtining qanchagacha uzayishini keltirib chiqarishiga hamda uning nomuvofiq reaksiyalarining tezlashishiga qarab baholanadi. SHu sababli yakkakurash vositalari (ularni muvaffaqiyatli amalga oshirish raqibning mumkin bo'lgan keng qamrovli reaksiya qilishlariga bog'liq) raqiblarga oldindan ishora bo'lib xizmat qiladigan ortiqcha harakatlarsiz bajarilishi kerak. O'z navbatida, tez yaqinlashishlar va masofadan hujumlar qilish, katta tezlikdagi keskin va yuzaki aldashlar (fintlar) raqibning javob harakat reaksiyalarini tezlashtiradi, uning reaksiya qilishlarini yanada shiddatli qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Горкин М.Я. и др. Большие нагрузки в спорте. - К: Здоровье, 1973. 184 с.
Анализ соревновательного поединка в боксе /Кравченко О.В., Киселев В.А.,
2. Свищев И.Д. и др. // Восток-Запад: Проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. трудов. - Улан-Удэ, Изд-во Бурт. Гос. университета. - 1998. Вып. II. - 50-54 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - 286 с.
4. Базеян А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М.; 1990. - 23 с.
5. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
6. Белоусов С.Н. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манеры ведения боя // Пути повышения мастерства квалифицированных спортсменов / Труды ЛНИИФК. - Л., 1975. - 10-12 с.
7. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Л., 1976. - 20 с.