

**YOSH BOKSCHILARNING TEXNIK KO‘NIKMA
VA MALAKALARI MASALASI**

Tadjibaev Jamshid Quldashevich

*Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika
universiteti Qo‘qon filialida “Yoshlarni ijtimoiy va
ma’naviy barqarorligini saqlash” bo‘yicha
direktor maslaxatchisi*



Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh bokschilarning texnik tayyorgarligi asoslari, hususan, yosh bokschilar uchun mo‘ljallangan dastur bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlarni o‘tkazish borasida uslubiy tavsiya va ko‘rsatmalar berilgan.

Kalit so‘zlar: yosh bokschilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, murabbiy, pedagog, sport, texnik taktik harakatlar.

Аннотация: В данной статье приведены методические рекомендации и указания по основам подготовки юных боксеров, особенно по проведению тренировочных занятий для юных боксеров.

Ключевые слова: юные боксеры, специальная физическая подготовка, тренер, педагог, спорт, технико-тактические действия.

Abstract: This article provides methodical recommendations and instructions on the basics of training of young boxers, especially on conducting training sessions for young boxers.

Key words: young boxers, special physical training, coach, pedagogue, sports, technical tactical actions.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o‘quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda. 1999-yil 27-maydagi Vazirlar Mahkamasining «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 271-sonli Qaroriga binoan ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari hajmini oshirilishi, «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlarining joriy qilinishi, va shu masala bo‘yicha Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori kabi konseptual hujjatlar ushbu sohani, ayniqsa yoshlar o‘rtasida yanada jadalroq ommaviylashiga keng huquqiy va moddiy-texnik imkoniyatlarni ochib bermoqda.

Jismoniy tarbiya va sportning asosiy vazifasi yosh avlodni hayotiy zarur harakat malakalari va ko‘nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Bokschilarning umumiy o'rgatish va mashq qildirish jarayoni yosh shug'ullanuvchilarni o'rgatish hamda tarbiyalash asosiysi hisoblanadi. Yosh shug'ullanuvchi –bu o'rgatishning birinchi bosqichidan o'tgan va III sport razryadiga ega bo'lish uchun rasmiy musobaqalarda qatnashuvchi bokschidir. Bu bosqich, odatda, 8 dan 12 oygacha davom etadi.

Yosh shug'ullanuvchi qanday texnika maktabini o'tishi, u qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, qanchalik tez o'zining jang olib borish uslubini topa olishi, sportchi sifatida qanday tarbiya olishiga qarab, uning sportdagi keyingi faoliyati shularga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'rgatishning birinchi yili sportchining boksga bo'lgan qobiliyatini aniqlash uchun hal qiluvchi muddat bo'libgina qolmay, balki uning psixik tayyorgarligi, intilishlari, qiziqishlari, kayfiyati, intizomi, mehnatsevarligi darajasini aniqlash uchun ham muhim hisoblanadi. Buning hammasi murabbiy zimmasiga yuklatiladi. U yosh shug'ullanuvchilarning boksga qiziqishlarini uyg'otish, uni saqlab qolish, sportchilarning qobiliyatlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirish uchun yuksak kasb iqtidorini namoyon qilishi lozim.

Yosh shug'ullanuvchilar bilan ishlaydigan murabbiy yuqori malakali murabbiy va pedagog bo'lishi, o'z sport turini yaxshi bilishi, psixologiya, pedagogika, fiziologiya sohalariga oid masalalarda chuqur bilimga ega bo'lishi, siyosiy jihatdan bilimdon hamda yuksak madaniyatli mutaxassis bo'lishi kerak. Yosh shug'ullanuvchilar guruxini eng yaxshisi saralash asosida tashkil qilish lozim. Bunda asosan sportchilarning psixik va jismoniy sifatlari darajasi aniqlanadi. Murabbiyni qiziqtiradigan ko'pgina sifatlarning rivojlanish darajasini sport va harakatli o'yinlar, buyumlar va to'siqlar bilan estafetalar, tezlik, koordinatsiya uchun maxsus mashqlardan foydalangan holda aniqlash mumkin. Yosh shug'ullanuvchilar o'quv guruhlari oldida turgan asosiy vazifalar: -boksga qiziqishni uyg'otish va sportdagi mehnatsevarlikni tarbiyalash;-sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;-bokschi uchun zarur bo'lgan sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va h.k.) rivojlantirish;-boks texnikasi asoslari, siljib yurishlar mexanikasi, zarbalar va himoyalanihlarni o'rganish;-oddiy texnik taktik harakatlarni asosan uzoq va o'rta masofalarda hamda ularning elementlarini yaqin masofada o'rganish;-snaryadlarda bajariladigan maxsus mashqlar malakalarini egallash;-boks to'g'risidagi ba'zi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish;-ichki musobaqalarda qatnashish orqali jangovar tajriba orttirish;-III razryad meyorini bajarish. Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar va muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos bo'lib hisoblanadi.

Bokschi maxsus jismoniy mashqlar malakasini qanchalik egallab olishiga qarab,

uning sportdagi kelgusi faoliyati shunga bog‘liq bo‘ladi. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llashning asosiy vazifasi – umumiy jismoniy rivojlanish, suyak boylam apparatini mustahkamlash, bo‘g‘imlardagi katta harakatchanlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlay olish ko‘nikmasini rivojlantirish, shuningdek, yurakqon tomir tizimi va nafas olish organlari ishini yaxshilash. Ma’lum bir hajm va shiddatdagi mashqlarni tanlayotib, shuni yodda tutish lozimki, biz yosh bokschilar, odatda, o‘smirlar bilan ish boshlamoqdamiz. Shuning uchun ularning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarini hisobga olishimiz lozim. Har bir shug‘ullanuvchi saflanish mashqlari malakasini egallashi kerak. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga bokschilar uchun maxsus bo‘lgan yurib, tik turib, o‘tirib, yotib qo‘llar, yelka kamari, gavda, oyoqlar, bo‘yin mushaklari uchun mashqlar bilan qo‘shib bajariladigan gimnastika; mushaklarni kompleks rivojlantirish uchun buyumlar bilan mashqlar (qisqava uzun arqonlar, gimnastika tayoqchasi va bulavalar, tennis, to‘ldirma hamda basketbol to‘plari, gantellar); akrobatika mashqlari, sherik bilan qarshilikda bajariladigan mashqlar, muvozanatdan chiqarish mashqlari, chang‘ida yurish, konkida yugurish, eshkak eshish, suzish, rezinalar bilan mashqlar va h.k. kiradi. Kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlardan foydalaniladi: arqon va cho‘pga tirmashib chiqish, xoda ustida yurish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda mashqlar, tayanib sakrashlar; yengil atletika mashqlari (yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg‘itishlar, kesishgan joy bo‘ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish). Bokschilar faoliyatiga quyidagi sport o‘yinlari yaqin: qo‘l to‘pi, tennis, basketbol. Murabbiy bokschilarga shunday mashqlarni tavsiya etishi lozimki, bu mashqlar har bir bokschida rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarning rivojini taminlashi zarur. Ular bilan nafaqat guruh bo‘lib maxsus mashg‘ulotlar paytida, balki boks mashg‘ulotlaridan bo‘sh bo‘lgan kunlarda ham shug‘ullanish darkor. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bokschilar uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U boks texnikasi usullarini egallash va ularni takomillashtirish bilan bir vaqtda olib borilishi lozim. Murabbiy mashqlarni shunday tanlaydiki, yosh bokschi Ma’lum bir doiradagi texnik ko‘nikma va malakalarni egallab olishi mumkin bo‘lishi kerak. Undan uzoq vaqt davom etadigan chidamlilik mashqlarini yoki tez-tez bajariladigan tezkor-kuch harakatlarini talab etib bo‘lmaydi, chunki jangda yosh bokschi asosan 2 minutdan iborat 2–3-raundli jang hisobidan tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va boshqa sifatlarni namoyon qilishi, himoyalani, siljib yurish, zarbalar berish texnikasini qo‘llashda mahorat ko‘rsatishi lozim. Yosh shug‘ullanuvchini ko‘p sonli umumiy va maxsus mashqlar bilan ko‘mib tashlash maqsadga muvofiq emas. Uning boks bilan shug‘ullanish uchun vaqti kam, shuning uchun shunday mashqlarni tanlash kerakki, ular kompleks rivojlantirish vazifalariga javob berishi lozim. Bular quyidagilar: kross,

qisqa masofaga yugurish, chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar (sport o'yinlari), sheriklar bilan mashqlar, maxsus gimnastika, to'ldirma va tennis to'plarini bir-biriga oshirish, muvozanat, atrofni his qilish, bo'shshish hamda harakat erkinligini tarbiyalash uchun mashqlar. To'p bilan, rezinkalarda, pnevmatik grusha, arqon bilan bajariladigan mashqlar texnikasini egallashga alohida e'tibor qaratish lozim. O'rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asosan sektsiya mashg'ulotlari jadvaliga kirmaydigan alohida mashg'ulotlar va kunlar ajratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ixtisoslashgan (maxsus) mashg'ulotlar (haftasiga 2 soatdan 3 marta) qo'llaniladi. Odatda, mashg'u-lotning birinchi qismida koordinatsiya va tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar qo'llaniladi, oxirida esa snaryadlarda bajariladigan mashqlar hamda egiluvchanlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun, shuningdek, tezkorlik, koordinatsiya, chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun (bu sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish mumkin) maxsus gimnastika qo'llaniladi.

XULOSA

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalash-tirayotib, yosh shug'ullanuvchining butun o'rgatish hamda mashq qildirish muddati davomida uning ulush hajmini hisobga olish lozim. Mashg'ulotlar boshida umumiy jismoniy tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlikka qaraganda ko'proq e'tibor qaratiladi. Bokschi texnikani egallab borgani sari mashg'ulotlarga texnikani sifatli o'zlashtirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlarni ko'proq kiritish lozim, ixtisoslashgan mashg'ulotlar asta-sekin maxsus mashqlar bilan to'ldirib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llanma. Toshkent. 2009.
2. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. Toshkent. "LiderPress" nashriyoti, 2008 y.
3. R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibaev, G'.Q.Rajabov. Boksning Sport pedagogik maxoratini oshirish. O'quv qo'llanma. Toshkent–2010.
4. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997 y.