

## БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТАМОЙИЛЛАРИ ВА УСУЛЛАРИ

**Жураев Худоёр Пархоович**

Жиззах Давлат Педагогика Университети магистранти

### АННОТАЦИЯ

Маколада боксчиларни тайёрлаш тамойиллари ва усуллари ҳамда укув машгулот жараёнларида хар хил усуллардан фойдаланган холда куникма хосил килишдан иборат.

Калит сўзлар: бокс жихозлари, бокс дарсини куриш асослари, техник элементлар.

### **Кириш.**

Боксчини тайёрлаш онг, кўриниш, фаоллик, тизимлилик, қулайлик ва куч тамойиллар асосида курилган. Педагогик жараёнга қўйиладиган асосий талабларни ифодаловчи ушбу тамойилларни амалга ошириш орқали мураббий ўзининг педагогик ишини тўғри ташкил этиш ва кам куч сарфлаб, ўқувчиларни махсус билим ва кўникмалар билан курулантириш имкониятига эга бўлади.

Мураббий ўқувчида ўрганилаётган нарсани онгли ва танқидий идрок этиш, уни амалиёт билан боғлаш қобилиятини доимий равишда тарбиялаб бориши керак.

Мураббий билим ва кўникмаларнинг оддий узатувчиси бўла олмайди. У таълим ва тарбияни шундай куриши керакки, ўқувчиларда спорт амалиёти билан боғлиқ барча масалаларни мустақил ва тўғри тушуниш қобилиятини ривожлантиради. Мураббий томонидан тақдим этилган билимлар мантиқий муносабатларда тизимлаштирилган бўлиши керак.

### **МЕТОДОЛОГИЯ.**

Таълим ва тарбияда тарбияланган боксчининг фаоллиги унинг кейинги спорт фаолиятидаги муваффақияти гаровидир.

Ўқув жараёни тизимли ва изчил бўлиши керак . Боксинг барча турлари ва турлари зарбалар, ҳимоя ва бошқа воситалар маълум бир оқилона кетма-кетликда ўрганилади.

Агар ўқув курси уйғун ва изчил тақдим этилса, унда иштирокчилар маълум бир тартибда бокс техникаси ва тактикасининг асосий элементларини ўзлаштирган ҳолда тизимлаштирилган билим оладилар. Машғулотларга изчил киритилган умумий ривожлантирувчи ва махсус машқлар боксчининг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига ёрдам беради.

Ўқитиш ва тарбиялашда ўқувчиларни оддий ўқув материалдан мураккаброқ ўқув материалга босқичма-босқич олиб бориш керак.

Ўқув ва ўқитиш курсини режалаштиришнинг энг муҳим шарти шундаки, дарсларда кейинги ҳар доим олдингисига асосланади ва олдингиси кейингиси томонидан мустаҳкамланади.

### **МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР.**

Ўрганилаётган материални онгли равишда ўзлаштириш асосида тарбияланган, тизимлаштирилган билим ва кўникмаларга эга бўлган, ўз машғулотларини мустақил ва муваффақиятли қура оладиган, унда муайян вазифаларни қўяди ва уларни оқилона, онгли равишда танланган воситалар билан ҳал қила олади.

Ҳар қандай зарба, ҳимоя ёки қарши ҳужумни ўрганаётганда, мураббий тарбияланувчиларга бу ҳаракат нима учун оқилона эканлигини тушунтиради, унинг жанговар воситаларнинг умумий таснифидаги ўрнини, бошқа жанговар воситалар билан боғлиқлигини кўрсатади. Масалан, бошга тўғридан-тўғри чап зарбани ўрганаётганда, у ёки бу ҳимоя билан биргаликда қарши ҳужумларни қандай танлаш кераклигини кўрсатган ҳолда, бу зарбага муайян ҳимоя турлари билан қарши туриш керак.

Ўрганилаётган зарбага қарши мудофаа усулларини қандай қўллашни аниқлаб, келажакда иштирокчилар ўзлари учун керакли жанговар воситаларни

осонгина топадилар. Шундай қилиб, мураббий амалиётчиларга жангларда техник кўп қиррали бўлишга йўл очади.

Машғулот жараёнида мураббий ўрганилаётган техника ва ҳаракатларни қай даражада тушунганликларини, топшириқни тўғри тушунганликларини, ўз ҳаракатларини тушунтириб, асослаб бера олишларини текширади.

Бокс воситаларини онгли ва фаол ўзлаштириш тарбияланувчиларга олинган билим ва кўникмалардан спорт амалиётида мақсадли ва муваффақиятли фойдаланиш имконини беради.

Мураббий тингловчиларда ўрганилаётган мавзу ҳақида тўғри тушунча ҳосил қилиш учун кўргазмали ўқитиш ва ўқитишнинг турли шаклларида кенг фойдаланиши керак.

Тасвирий таълим ва ўқитишнинг асосий шаклларига қуйидагилар киради:

а) техникани намойиш этиш, б) плёнкали илмоқлар ёрдамида техникани ўрганиш, в) кинематографларни ўрганиш, г) ўқув ва хроника фильмларини томоша қилиш, д) танловларда қатнашиш, е) ўқув кургазмалардан фойдаланиш; ё) бокс ҳақидаги бадий фильмларни томоша қилиш, ж) спорт музейлари ва кўргазмаларига ташриф буюриш, з) спорт усталари билан биргаликда машғулотлар ўтказиш ва бошқалар.

Кўрсатилган барча ҳаракатлар ва ҳаракатлар жанговар шароитларда қандай бўлса, худди шундай бўлиши керак. Масалан, зарбани ўрганаётганда, шугулланувчилар унинг тузилиши ҳақида тўғри тасаввурга эга бўлиши керак, яъни зарба қайси бошланғич позицияси, ҳаракат шакли, яхлит ҳаракатдаги ҳаракат элементларининг кетма-кет бирикмаси, зарбадан кейин мувозанатни сақлаш учун зарур бўлган тана ҳаракатлари ҳақида. Ҳар бир ўрганилган зарба ёки техниканинг бошқа элементи алоҳида ҳолда эмас, балки бошқа ҳаракатлар билан ўзаро боғлиқ ҳолда идрок этилиши учун мураббий ўқувчиларга қандай ҳаракатлар ўрганилганидан кейин келиши мумкинлигини, ўрганилган ҳаракат кейингиси билан қандай уйғунлигини кўрсатади.

Мураббий ҳар бир дарсда ўқувчиларнинг ўрганилаётган материалга қизиқишини уйғотиш, уларнинг меҳнатини рағбатлантириш ва фаоллаштиришга ҳаракат қилиши керак. Бунинг учун дарсда у уларни диққат билан кузатиб боради ва ҳар бир киши таклиф қилинган вазифаларга қанчалик эҳтиёткорлик билан ва фаол муносабатда бўлишини доимий равишда кузатиб боради. Мураббий бир жуфтликдан иккинчисига ўтиб, ўқувчилар топшириқни тўғри тушунганми ёки йўқми, машқларни фаол ва қизиқиш билан бажаряптими ёки йўқлигини кўради. Тегишли кўрсатмалар бериш орқали мураббий ўқувчиларга топшириқни тушунишга ёрдам беради, ишни тўғри йўлга қўяди. рағбатлантирувчи ва

Мураббий тингловчиларни рағбатлантириш орқали уларда дарс мазмунини иложи борича яхшироқ ўрганиш истагини уйғотади.

Мураббий барча ўқувчиларни ҳар бирига эътибор бериб, фаол меҳнатга жалб этишга мажбурдир. Бирорта ҳам қобилиятли талаба билан ишлашни ўзинга қўйиб бўлмайди. Агар мураббий фақат икки ёки учта боксчи билан шуғулланса ва қолганларига фақат тасодифий топшириқлар бериб, уларни бутунлай ўзларига қолдирса, машғулотларга қизиқиш тушади.

Турли малакали боксчилар гуруҳи билан машғулот ўтказишнинг салбий томони шундаки, таклиф қилинган вазифалар ҳамма учун умумий бўлиши мумкин эмас ва ҳар хил таркибда машқ қилишда мураббий кўпинча кўпроқ тайёр бўлганларга эътибор қаратади.

Мураббий бир гуруҳда тахминан бир хил ёшдаги ва бир хил тайёргарликдаги шугулланувчиларни танлашга интилиши керак. Акс ҳолда, у барча шугулланувчилар учун бир хил бўлган ўқув материални тақдим эта олмайди. Ҳар бир таълим ва ўқув гуруҳини умумий манфаатлар ва тингловчиларнинг қобилиятлари нисбатан тенг даражада бирлаштириши керак.

Машғулот тўрт қисмдан иборат: кириш, тайёргарлик, асосий ва якуний.

Кириш қисмида мураббий ўқувчиларга дарс вазифаларини тушунтиради, ушбу дарсда ўрганиладиган зарбаларнинг техник ва тактик хусусиятлари ва мудофаа

усулларини, шунингдек, бу зарбалар ва турларидан фойдаланишнинг тактик имкониятларини кўрсатади. мусобақаларда ҳимоя қилиш. Кириш қисмининг давомийлиги 5-10 минут.

Тайёргарлик қисми бутун гуруҳ томонидан бир вақтнинг ўзида жойида ёки айлана бўйлаб юриш пайтида бажариладиган нарсаларсиз умумий ривожлантирувчи гимнастика машқларини ўз ичига олади. Ушбу машқлар куч, мослашувчанликни ривожлантириш ва иштирокчилар ўртасида ҳаракатларни тўғри мувофиқлаштиришга қаратилган.

Дарснинг асосий қисмида ўқувчиларни аниқ бокс ҳаракатларини ўзлаштиришга тайёрлаш мақсадида мураббий улар билан ҳаракатлар, бир ва қўш зарбалар, ҳар хил ҳимоя турларига қурилган имитатив бокс машқларини ўтказди. Бу машқлар ҳам бир вақтнинг ўзида бутун гуруҳ томонидан айлана бўйлаб юриш пайтида бажарилади.

Тайёргарлик қисми одатда "соя бокс" машқи билан якунланади, бунда шугулланувчи ўзларига маълум бўлган барча техника воситаларидан ихтиёрий равишда фойдаланадилар. Мураббий, боксчиларни кузатиб, улар томонидан одатий техникага асосланган тўғри, тежамкор ва оқилона ҳаракатлар услубини ишлаб чиқишга интилади.

Тайёргарлик қисмининг давомийлиги дарс вазифасига қараб 20 минутгача.

Асосий қисм зарбалар ва ҳимоя усулларини ўрганишдан бошланади. Бунинг учун очиқ устунда мураббий томонидан қурилган ўқувчилар унинг кўрсатмаси бўйича зарба ва ҳимоя ҳаракатларини шериксиз бажаради. Машғулотчиларни жуфтларга тақсимлаб, мураббий уларга зал бўйлаб эркин ҳаракатланиб, осон кураш олиб боришга имкон беради. Иштирокчиларнинг ҳаракатлари дарс материали билан чегараланади, яъни ўрганилган ҳужум зарбаси ва унга қарши ҳимоя, ўрганилган қарши ҳужумлар билан бирлаштирилади. Ҳамкорлар бир-бирига ўз навбатида ёки бир вақтнинг ўзида ҳужум қилишлари мумкин, бу уларнинг қанчалик тайёр эканлигига боғлиқ.

Аmmo барча ҳолатларда мураббий тарбияланувчиларга техник усулларни бепарволик билан бажаришига йўл қўймаслиги керак, бу эса нотўғри техник маҳорат ва қўпол кураш услубини кучайтиради.

Жуфтликлар билан машғулотлардан сўнг улар бокс копларини уриш машқларига, арқон ва тўлдирилган тўп билан машқларга ўтадилар.

Дарснинг асосий қисмининг давомийлиги 50-60 минут.

Якуний қисмда иштирокчиларнинг организм фаолиятини тинчлантириш вазифаси бўлган машқлар мавжуд.

### **ХУЛОСА.**

Мустаҳкам билим ва малакалар боксчининг спорт маҳоратини оширишнинг мустаҳкам пойдеворидир. Улар турли тактик шароитларда ўрганилган усулларни қайта-қайта такрорлаш жараёнида ишлаб чиқилади. Бундан хулоса қилиш керакки, етарлича узоқ муддатли машғулотлар зарур. Мураббий шугулланувчини биринчи марта мусобақада иштирок этишга рухсат беришга ҳақли, фақат агар асосий зарбалар ва химояларни мустаҳкам ўзлаштирганида. Бокс техникаси ва тактикаси асослари бўйича машғулотлар муддати бошқача бўлиши мумкин. Бу шугулланувчининг жисмоний тайёргарлиги ва қобилиятига боғлиқ. Ўртача бу муддат 6-8 ойни ташкил қилади.

Боксчи жанговар кўникмаларни керакли даражада мустаҳкам ўзлаштириш ва такомиллаштириш учун муштлашиш ва химояланиш, “сояли бокс” пайтида эркин ҳаракатлар қилиш, бокс жиҳозларида, шерик билан жуфтликда, ва ҳоказо машқларни бажариши керак.Энг қимматли машқ шерик билан шартли ва эркин жанглар ўтказишни тан олиш керак, бунда боксчининг жанговар маҳорати ракиб билан ўзаро алоқада ва турли тактик шароитларда яхшиланади.

Таълим ва тарбиянинг асосий шакли ўқув машғулоти бўлиб, у уч қисмдан иборат: тайёргарлик, асосий ва якуний. Дарснинг барча қисмлари бир-бири билан узвий боғланган ва кетма-кет бир-бирига ўтади.

Дарсинг учала қисмида ҳам яхлит шугулланувчилар олдида турган умумий вазифа ҳал қилинади. Бундан ташқари, дарсинг ҳар бир қисмида шахсий вазифалар ҳам ҳал қилинади.

***Фойдаланилган адабиётлар.***

1. *Китоб материаллари асосида: В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радоняк "Бокс". М. 1967 йил.*
2. *Бокс. Назария ва методлар: Дарслик / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [ва бошқалар] / Ю. А. Шулика, А. А. Лавровнинг умумий таҳрири остида. - Краснодар: Неоглорй; Москва: Совет спорти, 2009. - 767, [1] б.:*