BOKSCHILARDA TO‘G‘RIDAN BERILADIGAN ZARBALAR YORDAMIDA QARSHI HUJUM HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Mamatqulov Xusanboy Baxtiyor o‘g‘li
FarDU jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti,
Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada bokschilarda to‘g‘ridan beriladigan zarbalar yordamida qarshi hujum harakatlarini takomillashtirishning nazariy-metodik jihatlari yoritiladi. Qarshi hujumda vaziyatni aniqlash, himoya usulini tanlash, masofani boshqarish va javob zarbasini texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish omillari ko‘rib chiqiladi. Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish hamda texnik-taktik tayyorgarlikni baholash mezonlari taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: boks, qarshi hujum, to‘g‘ri zarba, texnik-taktik tayyorgarlik, himoya, masofa, reaksiya tezligi.

KIRISH. Boks sportida natijadorlik sportchining zarbalarni tez va aniq bajarishigagina emas, balki raqib harakatlarini o‘z vaqtida anglash, hujum yo‘nalishini baholash, mos himoya usulini tanlash va qulay vaziyatda javob zarbasini amalga oshirish qobiliyatiga ham bog‘liq. Shu sababli hujum, himoya va qarshi hujumni bir-biri bilan uzviy bog‘liq texnik-taktik jarayon sifatida o‘rgatish muhimdir.

Qarshi hujumning maqsadi raqib hujumini bartaraf etish bilan birga, uning harakatida yuzaga kelgan ochiq vaziyatdan foydalanib, javob zarbasini bajarishdan iborat. To‘g‘ri zarbalar nisbatan qisqa harakat yo‘li, masofani boshqarish va keyingi harakatga o‘tish imkoniyati bilan ajralib turadi. Biroq ularning samaradorligi zarba tezligidan tashqari, vaziyatga mos tanlanishi, texnik aniqligi, muvozanat hamda himoya holatining saqlanishiga ham bog‘liq. Lenetsky va hammualliflari (2020) boks zarbalarining bajarilish bosqichlarini biomekanik yondashuv asosida tahlil qilib, harakatlarni o‘zaro muvofiqlashtirilgan jarayon sifatida o‘rganish muhimligini ko‘rsatgan.

Tadqiqotning maqsadi — to‘g‘ri zarbalar yordamida qarshi hujum harakatlarini takomillashtirishga doir metodik yondashuvlarni umumlashtirish va mashg‘ulotlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan mashqlar ketma-ketligini taklif etish.

METODLAR. Ish nazariy-metodik xarakterga ega. Unda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, boks texnikasining biomekanik xususiyatlarini tavsiflash hamda mashg‘ulot jarayonini metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Mavjud ilmiy qarashlar asosida qarshi hujum ko‘nikmalarini shakllantirish bosqichlari va ularni baholash mezonlari tizimlashtirildi.

Maqolada bokschilar ishtirokida o‘tkazilgan yangi pedagogik tajriba natijalari keltirilmaydi. Shu sababli statistik ko‘rsatkichlar yoki tajriba samaradorligi haqida xulosalar chiqarilmaydi; berilgan mashqlar amaliyotda sinab ko‘rish uchun metodik tavsiyalar hisoblanadi.

NATIJALAR. Nazariy tahlil asosida qarshi hujum jarayonining o‘zaro bog‘liq uchta tarkibiy qismi ajratildi: 1) vaziyatni aniqlash — raqibning masofasi, holati va hujum yo‘nalishini kuzatish; 2) himoyani tanlash — vaziyatga mos ravishda zarbani qaytarish, gavdani og‘dirish yoki oyoq harakati bilan himoyalanish; 3) javob harakatini bajarish — qulay vaziyatda to‘g‘ri zarba berish va himoya holatiga qaytish. Ushbu ketma-ketlikning har bir qismi qarshi hujumning sifatli bajarilishiga ta’sir qilishi mumkin.

To‘g‘ri zarbalar qarshi hujumda oldingi qo‘l bilan bajariladigan zarba va orqa qo‘l bilan bajariladigan to‘g‘ri zarba shaklida qo‘llanishi mumkin. Oldingi qo‘l zarbasi masofani nazorat qilish, raqib harakatini to‘xtatish yoki uning himoyaviy reaksiyasini yuzaga keltirishga xizmat qiladi. Orqa qo‘l bilan to‘g‘ri zarba esa qulay vaziyatda javob hujumi sifatida ishlatilishi mumkin.

Har ikki holatda oyoqlar, tos, gavda va qo‘l harakatlarining muvofiqligi, zarbadan keyin qo‘lni himoya holatiga qaytarish va muvozanatni saqlash talab etiladi.

Qarshi hujum ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun quyidagi bosqichli metodika taklif qilinadi: birinchi bosqichda to‘g‘ri zarbalar alohida va nazorat ostida o‘rgatiladi; ikkinchi bosqichda himoya harakati javob zarbasi bilan bog‘lanadi; uchinchi bosqichda masofa va vaqtni his qilish mashqlari bajariladi; to‘rtinchi bosqichda o‘zgaruvchan vaziyatlarda sherik bilan shartli jang tashkil etiladi. Mashqlar murakkabligi sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiq bosqichma-bosqich oshirilishi lozim.

Amaliy mashqlar sifatida murabbiy signali bo‘yicha oldingi qo‘l bilan to‘g‘ri zarba berish; sherikning shartli zarbasini qaytarib, javob zarbasini bajarish; gavdani chetga olib, orqa qo‘l bilan to‘g‘ri zarba berish; himoyadan so‘ng ikkita to‘g‘ri zarbani ketma-ket bajarish; qarshi hujumdan keyin yon tomonga chiqib, jangovar holatni tiklash mashqlaridan foydalanish mumkin. Bunda texnik sifat tezlikni oshirishdan ustun qo‘yiladi.

MUHOKAMA. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, qarshi hujumni takomillashtirish faqat zarba tezligini oshirishga qaratilmasligi kerak. Sportchi raqib harakatini idrok etishi, vaziyatga mos himoya usulini tanlashi va javob zarbasini qulay vaqtda bajarishi zarur. Agar himoya to‘g‘ri bajarilgan bo‘lsa-yu, javob zarbasi kechiksa, raqib masofani tiklash yoki qayta himoyalanish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Aksincha, shoshilinch bajarilgan zarba muvozanatni buzishi va bokschini qarshi harakatlarga ochiq qoldirishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlarda texnikani alohida o‘zlashtirishdan boshlab, himoya va zarbani bog‘lash, masofani boshqarish va shartli jang vaziyatlarida qo‘llashga o‘tish maqsadga muvofiq. Qarshi hujum samaradorligini baholashda zarba aniqligi, harakatlar muvofiqligi, masofani boshqarish, texnik barqarorlik va taktik qaror qabul qilish mezonlaridan foydalanish mumkin. Ushbu metodik tavsiyalarning amaliy samaradorligini tasdiqlash uchun kelgusida bir xil sharoitda o‘tkaziladigan pedagogik tajriba va statistik tahlil talab etiladi.

XULOSA. Bokschilarda to‘g‘ri zarbalar yordamida qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish raqib harakatlarini o‘z vaqtida aniqlash, himoya usulini to‘g‘ri tanlash, masofani boshqarish va javob zarbasini texnik jihatdan sifatli bajarish bilan bog‘liq. Mashg‘ulotlarni alohida zarbalarni o‘zlashtirish, himoya va javob harakatini birlashtirish, masofa-vaqtni his qilish hamda shartli jangda qo‘llash bosqichlarida tashkil etish tavsiya etiladi. Texnik-taktik tayyorgarlikni baholashda zarba aniqligi, muvozanat, himoya holati va vaziyatga mos qaror qabul qilish hisobga olinishi lozim. Taklif etilgan yondashuvlar amaliy tajriba orqali tekshirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lenetsky, S., Brughelli, M., Nates, R. J., Neville, J. G., Cross, M. R., & Lormier, A. V. (2020). Defining the Phases of Boxing Punches: A Mixed-Method Approach. Journal of Strength and Conditioning Research, 34(4), 1040–1051. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002895

2. Li, S. va boshq. (2022). Biomechanics of the Lead Straight Punch of Different Level Boxers. Frontiers in Physiology, 13, 1015154. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1015154

3. Rajabov, G. U., & Mamatqulov, X. (2023). BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. Академические исследования в современной науке, 2(13), 36-45.