BOKSCHILARNING TURLI XILDAGI IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

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

Annotatsiya. Maqolada bokschilarning ikkitalik zarbalar kombinatsiyalarini takomillashtirishning texnik-taktik va metodik jihatlari yoritiladi. To‘g‘ri, yondan hamda aralash zarbalardan tuzilgan kombinatsiyalarni o‘rgatish bosqichlari, maxsus mashqlar va baholash mezonlari tavsiya etiladi. Ish nazariy-metodik xususiyatga ega bo‘lib, taklif etilgan yondashuvning samaradorligi alohida pedagogik tajribada tekshirilishi lozim.

Kalit so‘zlar: boks, ikkitalik zarbalar, zarbalar kombinatsiyasi, texnik-taktik tayyorgarlik, muvozanat, masofa, taktik fikrlash.

KIRISH. Boksda musobaqa natijasi alohida zarbalarni to‘g‘ri bajarish bilangina belgilanmaydi. Sportchi zarbalarni mantiqiy ketma-ketlikda bog‘lay olishi, raqib himoyasining o‘zgarishini kuzatishi, masofani boshqarishi va hujumdan keyin himoyaviy holatni saqlashi kerak. Shu sababli ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari bokschining texnik-taktik tayyorgarligida muhim o‘rin egallaydi. Ikkitalik kombinatsiya — ikki zarbaning maqsadli va o‘zaro bog‘langan holda bajarilishidir: birinchi zarba raqib reaksiyasini yuzaga keltirishi yoki ikkinchi zarba uchun qulay sharoit yaratishi mumkin.

Kombinatsiya samaradorligiga zarbalarning aniqligi, ular orasidagi o‘tish tezligi, oyoq-gavda-qo‘l harakatlarining muvofiqligi, masofani tanlash va muvozanatni saqlash ta’sir ko‘rsatadi. Lenetsky va hammualliflarining boks zarbalari fazalariga oid biomekanik tahlili zarba harakatlarini tarkibiy qismlarga ajratib o‘rganish muhimligini ko‘rsatadi. Biroq ikkitalik kombinatsiyalarni o‘rgatish faqat texnik takrorlash bilan cheklanmasdan, ularni o‘zgaruvchan vaziyatlarda tanlash va qo‘llashni ham qamrab olishi zarur.

Tadqiqot maqsadi — ikkitalik zarbalar kombinatsiyalarini takomillashtirishga qaratilgan bosqichma-bosqich metodik yondashuvni asoslash va mashg‘ulotlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan mashqlar tizimini tavsiya etish.

TADQIQOT METODLARI. Ishda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish, boks zarbalarining biomekanik xususiyatlarini tavsiflash hamda mashg‘ulot jarayonini metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Maqolada taklif qilinayotgan mashqlar va baholash mezonlari metodik tavsiya sifatida ishlab chiqilgan; bokschilar ishtirokidagi pedagogik tajriba yoki statistik tahlil natijalari ushbu ishda keltirilmagan.

Metodik yondashuv besh ketma-ket bosqichga asoslanadi: 1) alohida zarbalarni takomillashtirish; 2) ikki zarbani birlashtirish; 3) sherik bilan nazoratli mashqlar; 4) o‘zgaruvchan vaziyatlarda kombinatsiya tanlash; 5) shartli jang sharoitida ko‘nikmani mustahkamlash. Har bir bosqichda texnik sifat saqlangandan keyingina tezlik va vaziyat murakkabligi oshiriladi.

NATIJALAR. Tahlil asosida ikkitalik kombinatsiyalar uch guruhga ajratildi: to‘g‘ri zarbalardan tuzilgan (oldingi qo‘l bilan to‘g‘ri + orqa qo‘l bilan to‘g‘ri); aralash (to‘g‘ri + yondan yoki yondan + to‘g‘ri); yondan zarbalardan tuzilgan kombinatsiyalar (oldingi qo‘l bilan yondan + orqa qo‘l bilan yondan). Ushbu ketma-ketliklar sportchining tayyorgarlik darajasi, masofa va raqibning harakatlariga qarab tanlanishi kerak.

Birinchi bosqichda har bir zarbaning yo‘nalishi, jangovar holatga qaytish va muvozanat alohida mashq qilinadi. Ikkinchi bosqichda ikki zarba avval sekin, oldindan belgilangan ketma-ketlikda bajariladi. Uchinchi bosqichda sherik nazoratli himoya harakatlarini ko‘rsatadi, bokschi esa kombinatsiyani bajarib, yakunda himoyaga qaytadi. To‘rtinchi bosqichda murabbiy masofa

yoki himoya holatini o‘zgartirib, sportchidan mos qaror kutadi. Yakuniy bosqichda kombinatsiyalar cheklangan vazifali shartli jangda mustahkamlanadi.

Mashg‘ulot uchun tavsiya etiladigan maxsus mashqlar: 1) ikki to‘g‘ri zarbani uzluksiz bajarish; 2) to‘g‘ri zarbadan keyin yondan zarba; 3) yondan zarbadan keyin to‘g‘ri zarba; 4) ikki yondan zarbani muvofiqlashtirish; 5) sherikning nazoratli himoyasi qarshisida kombinatsiya bajarish; 6) murabbiy signali asosida kombinatsiyani tanlash; 7) kombinatsiyadan so‘ng himoyaviy holatni tiklash.

Baholashda kamida oltita mezon kuzatilishi mumkin: texnik aniqlik, zarbalar o‘rtasidagi uzviylik, bajarilish tezligi, muvozanat, himoyaning saqlanishi va vaziyatga mos taktik tanlov. Namunaviy kuzatuv varaqasida har bir mezon 0–2 ball bilan baholanishi mumkin: 0 — talab bajarilmadi, 1 — qisman bajarildi, 2 — to‘liq bajarildi. Ushbu shkala amaliyotda qo‘llanishidan oldin mezonlarni aniq belgilash va baholovchilar kelishuvini tekshirishni talab qiladi.

MUHOKAMA. Taklif etilgan metodikaning asosiy afzalligi kombinatsiyani ikki zarbaning oddiy yig‘indisi sifatida emas, balki texnik va taktik vazifalari o‘zaro bog‘langan harakat sifatida o‘rgatishidadir. Masalan, birinchi zarba raqibning himoya reaksiyasini keltirib chiqarishi, ikkinchi zarba esa yuzaga kelgan vaziyatdan foydalanishi mumkin. Agar sportchi zarbalar orasida ortiqcha tanaffus qilsa, muvozanatini yo‘qotsa yoki hujumdan keyin himoyasiz qolsa, kombinatsiyaning amaliy qiymati kamayadi. Shuning uchun mashg‘ulotlarda tezlikni oshirishdan oldin harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi va uzviyligini ta’minlash lozim. Sherik bilan mashqlar hamda shartli janglar sportchiga masofa va raqib reaksiyasini hisobga olish imkonini beradi. Shu bilan birga, mazkur tavsiyalar metodik jihatdan asoslangan takliflar bo‘lib, ularning samaradorligi haqida qat’iy xulosa chiqarish uchun tajriba va nazorat guruhlari ishtirokidagi pedagogik tadqiqot, dastlabki-yakuniy o‘lchovlar hamda statistik tahlil zarur.

XULOSA. Ikkitalik zarbalar kombinatsiyalarini takomillashtirishda to‘g‘ri, yondan va aralash zarbalarni tizimli o‘rgatish, birinchi zarbaning vazifasini anglash, ikkinchi zarbaga uzluksiz o‘tish, muvozanat va himoyani saqlash muhimdir. Mashg‘ulot jarayonini alohida zarbalarni o‘zlashtirishdan boshlab, sherik bilan ishlash va o‘zgaruvchan vaziyatlarda qo‘llashgacha bosqichma-bosqich tashkil etish maqsadga muvofiq. Natijalarni baholashda faqat takrorlar soni emas, balki aniqlik, tezlik, texnik uzviylik va taktik maqsadga muvofiqlik ham hisobga olinishi kerak. Kelgusida tavsiya etilgan metodikani pedagogik tajribada tekshirish zarur.

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.