

БОКС МУРАББИЙИНИНГ ИХТИСОСЛАШГАН ТАЁРГАРЛИГИ ВА ФАОЛИЯТИ

Термез иқтисодиёт ва сервис университети
“Табиий фанлар” кафедраси катта ўқитувчиси
М.Қ. Усмонов

Термиз ш. Фаровон массив, 4В-уй, e-mail: esadir_74@rambler.ru

Анотация

Ушбу мақолада бокс спрот тури мутахассисларининг ихтисослашганлиги таёргарлигини индивидуал фаолияти "ясси кўлқоплар"да индивидуал машқ қилишнинг хусусиятларини ўрганиш ва уларнинг малакали боксчиларни тайёрлашдаги аҳамиятини баҳолаш бўйича илмий изланишлар натижалари келтирилган. Индивидуал машғулотининг замонавий усулларини ишлаб чиқишнинг асосий йўналишини аниқланди ва уни биргина тамойили бўйича индивидуал "ясси кўлқоплар"да дарс таснифи ишлаб чиқилди.

Калит сўзлари: мутахассислар, ихтисослашганлиги, таёргарлиги, "ясси кўлқоплар"да индивидуал машғулот олиб бориш, малакали боксчиларни, Техник-тактик, такомиллаштиришини, спорчилар малакаси.

Мавзусининг долзарблиги Дунёда “Ясси кўлқоплар” индивидуал дарс жараёнида малакали боксчиларнинг махсус чидамлилиқ қобилиятини ошириши ҳамда уларнинг ирода мустаҳкамлиги бокс мутахассисларининг асосий диққат марказида туради. Техник-тактик такомиллаштиришини якка тартибда амалга ошириш зарурияти яккакураш спорти турларида таёргарлик тизимининг хусусияти ҳисобланади. Бунда тренерга, унинг кўникмалари ва малакаларига жуда катта талаблар қўйиладиган, улар ўргатиш жараёнида тренернинг шуғунлланувчилар билан мувофиқ равишда ўзаро алоқасига таъминлаш лозим

Яккакураш спорт турларида индивидуал дарсни кўлаш эгалланаётган мураккаб координацияли усулларнинг мазкур спор турларига хос бўлган катта миқторди ва ҳаракатлар тезкорлиги ҳамда аниқлиги хусусиятлари, шунингдек турли рақиблар билан яккама якка олишиш шароитларига уларни кўчириш қийинчиликлари билан тушунтирилади



Ёш спорчиларни тайёрлашда, деярли биринчи разрядга эришилганда мураккаблаштирилган билимларни жуфтлик машқлари шароитида эгаллаш етарлича самарали бўлмайди. Шунинг учун спорчилар малакаси қанча юқори бўлса, улар индивидуал техник тактик такомиллаштириш тренер томонидан моделлаштирилади ва шуғулланувчи ўқувчи билан бевосита алоқада бўлиш вазиятларини қўллаган ҳолда амалга оширилади.

Тадқиқотнинг мақсади: “Ясси қўлқоплар”да индивидуал дарслар жараёнида боксчининг ишчанлик қобилиятини ошириш усулларини аниқлаш ва илмий асослашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифаси: “Ясси қўлқоплар”да боксчилар билан ўтказиладиган индивидуал дарсларини такомиллаштириш (ихтисослаштирилган тайёргарликнинг устувор йўналиши бўйича, педагогик йўналиши бўйича, техник-тактик такомиллаштириш методлари бўйича) моделини ишлаб чиқиш.

Индивидуал ишда тренер рақиб билан энг қулай масофада туриб ўзаро алоқани ташкил қилиш имкониятига эга бўлади. Шундай қилиб, индивидуал ишда тренер бир вақтининг ўзида ҳам ўқитувчи, ҳам шуғулланувчилари техник тактик жиҳатлари такомиллаштириш мақсадида ўз ҳаракатлари билан турли хил вазиятларни яратувчи рақиб сифатида қатнашади.

Тренер бундай ишда фақатгина шуғулланувчи ҳаракатлари, уларнинг фазали ва якуний ҳолатларини мунтазам назорат қилинибгина қолмай, балки зарур ҳолларда машқ бошланиши ва якунини осонлаштириш ёки қийинлаштириш, масофани, ҳаракатлар кенглиги ва тезлигини ўзгартириш имкониятига эга бўлади.

Индивидуал дарс маълум бир маънода аниқ ифодаланган ижодий меҳнат шакли сифатида намоён бўлади. Бунда тренер билан шуғулланувчининг ҳаракат хусусиятига кўра спорчиларни ўргатиш такомиллаштириш тарбиялашнинг турли хил педагогик вазифаларини кўпинча комплекс ҳолда ҳал қилишга эришилади.

Техник-тактик такомиллаштириш вазифаларини амалга оширишда индивидуал дарсда қўлланиладиган воситалар ва услубларининг индивидуал ишда қўлланиладиган воситалар ва услубларнинг амал қилиши кўпгина услубий таркибларга боғлиқ. Улар орасида тренер ҳаракатлари техникаси, унинг аниқ реакция қилиши, оптимал масофа ва қўллар ҳамда гавда ҳолатига яъни спорчи





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3

тайёргарлиги даражасини тавсифловчи ҳамма элементларга риоя қилиши муҳим ўрин эгаллайди. Яккакураш спорти турларида муффақиятли ўргатиш кўп жихатдан тренернинг педагогик маҳоратига боғлиқ, у эса билимлар, кўникмалар ва махсус малакаларда ҳосил бўлди. Булар ёрдамида мураббий, шуғулланувчига таъсир кўрсатаётиб, техника ва тактикасининг берилиши. мустаҳкамланиши ҳамда такомиллаштирилишини таъминлайди бунда шуғулланувчининг фаол ҳаракат қилишга эришади муҳум сифатларини тарбиялайди ва унинг функционал тайёргарлигини таъминлайди.

Яккакурашчиларни индивидуал ўргатишда тренер томонидан қўлланиладиган мухсус кўникмаларга қуйидагилар киради: турли хилдаги рақиблар учун усуллар ва ҳаракатларни номийиш қилиш; тайёрлов. хужум ва ҳимоя ҳаракатлари ҳамда уларнинг бирикмаларини бажариш; айрим ҳаракатларни ҳамда уларга бирикмаларини маълум бир ёки мумкин бўлган кетмакетликда шуғулланувчи томонидан ҳам қилиниши учун турли хил вазиятларни яратиш

Тренернинг шуғулланувчи билан ўзаро алоқаларига асосланган кўпгина ҳолатлар техникани ривожлантириши вазифаларини ҳал этишдаги каби ҳаракатларни қўллаш шароитларини яратишда ҳам жуфтлик машқларида қийинлашган. Чунки рақиб машқлар бўйича кўпроқ қаршилиқ кўрсатишга ўргатилган. Унга шунингдек олишувда ўз ҳаракатлари билан яккакураш тавсифларини оптималлаштириш учун маълум бир билимлар ва махсус хизмат кўрсатиш тажрибаси зарур.

Тренер ўзининг тайёрлов ва ҳимоя ҳаракатлари билан ўрта ва узок масофаларни алмаштирган ҳолда. Бошланғич ва якуний ҳолатларни ўзгартириб турли вазиятларни юзага келтиради.

Боксчиларни тренировка қилдириш амалиётда уларни идивидуал ўргатиш ва ясси қўлқопда ёки қўлқопларда тренер билан ишлаш жараёнида такомиллаштириш қабул қилинган. Бу шунга боғлиқки. гуруҳ бўлиб ўргатилишда техникани эгаллаш учун қулай шароитларнинг яратилиши. ҳамма шуғулланувчиларнинг тренер томонидан бир хил кузатилишида камчиликларнинг юзага келишига сабаб бўлади.

Асосийси эса шундаки гуруҳ бўлиб ўргатишда тренер усулни бажариш техникасини эгаллаш жараёнини етарлича бошқара олмайди.





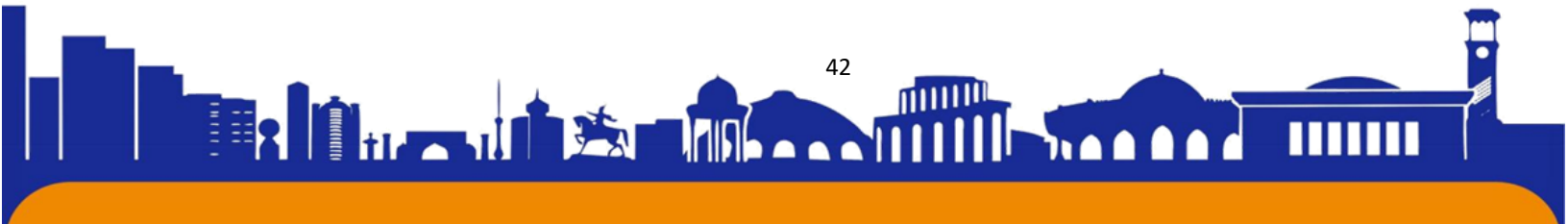
ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-3

Тренер боксчи билан бевосита ишлашида усулларнинг бажарилиш сифатини тез боҳолашга асосланиб муайян кўникмаларни эгалашдаги камчиликлар туғрисида энг аниқ кўрсатмаларни бера олитши мумкин. Агар тренер боксчини бевосита кўлкоплардан ўргатса янада самаралироқ бўлади. Лекин бу катта спортда ўз фаолиятини яқинда тамомлаган нисбатан ёш тренер учун рухсат этиладиган услубиятир. Кўпгина ҳоларда бокисда индивидуал ўргатиш шуғулланувчилар ҳаракатлари шиддатини бошқарадиган бир қатор шартларга риоя қилишни талаб этади:ясси кўлқопни кўллаш тренер ёши ва унинг ҳаракатчанлигини ҳисобга олиш.

Боксчи тнхникасини ва тактикасини муваффақиятли такомиллаштириш бутунлай унинг рухий сифатлари ва махсус сезгилари масофани ҳис қилиши вақт рингда ўзини тутиш, гавда ҳолати ва ҳаракат эркинлигини ҳис қилишининг, зарбан ҳис қилиш, вақт. Фикирлаш, риакция тезлигининг ҳис қилишнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ. Бу сифатлар махсус педагогик таъсир кўрсатиш йўли орқали тренировка жараёнида шакиланади.

Хулоса

Мураббий ясси кўлқоп билан машқ кўлаётиб боксчини зарба ёки бир қанча зарбалар бериш учун буйруқ бўлиб хизмат қиладиган маълум бир ҳолатларга маълум бир ҳолатларга кўяди ясси кўлқоп билан рақиб зарбаларига ўхшаш ишора қилиб уларга спортчи ҳимоялар (ёки ҳимоядан кейин қарши зарбалар)билан жавоб қайтариши лозим. Боксчи аввал ясси кўлқопга бир неча зарбалар бериб сўнгра тренер буйруғи бўйича масофани кескин ўзгартирган ҳолда ҳимояга ўтиб ва шундан кейин яна зарбалар бериб бажариладиган машқлар энг самарали ҳисобланади. Тренер спортчиларда реакция тезлигини ривожантираётиб уларда буйруқларни(кўрсатиб беришлар зарбалар очилишлар ва ҳ.к)ажратишга бўлган кўрсатмаларни ҳосил қилади: машқларни бажариш давомида тўсатдан ўзгарадиган шароитларни яратади (боксчилар максимал тез ҳаракат қилиб уларга бир зумда жавоб қайтаришлари лозим);нотўғри координация ёки рақиб мавқеидан кўрқиш зарба ўтказиб юборишдан ҳадиксираш. ортикча ҳаяжонланиш орқали юзага келган ҳаракатлардаги зўриқиш ва сиқилишни енгиб ўтишга ёрдам беради;ўз сезгирлигини (вақт ва рақибгача бўлган масрфага қараб)назорат қилишни





ўргатади; спорчиларда реакция қилиши мувофиқлиги тўғрисидаги аниқ тасаввурларни ҳосил қилади.

Адабиётлар

1. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Автореф. дисс. д-ра пед.наук. -Т.2004. -56с.
2. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги маҳсус малакаларини шакллантириш: Дис. ...канд.пед.наук - Т., 2002. – 132
3. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Каипов Б.У., Икромов А.Х. «Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям». Ташкент, 2006, -49 с.
4. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. Ташкент – 2008-95-100 с.
5. Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика: учебник для общеобразовательных учреждений высшего профессионального образования / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2009. – 767 с.
6. Усмонов, М. К. (2021). Роль индивидуальных занятий на лапах в общей системе подготовки боксёров. Fan-Sportga, (5), 18-21
7. Mansur, U. (2022). Distribution of Training Loads in The Annual Cycle of Training of Highly Qualified Boxers. ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science, 1(1), 43-50.
8. Усмонов, М. (2022). ТИПОВЫЕ МЕТОДЫ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗОК И ОТДЫХА В РАБОТЕ БОКСЁРОВ НА «ЛАПАХ». Архив научных исследований, 5(5).

