

BOKS SPORT TURIDA MUSOBAQALARNING O'TKAZISH TURLARI VA MUSOBAQA FAOLIYATI

Bakirov Ismailjon Habibullayevich

Andijon davlat pedagogika instituti

jismoniy madaniyat

kafedrası o'qituvchisi.

KIRISH

Olimpiada sport o'yinlari tarkibida sport musobaqalari markaziy element hisoblanib, bu sportchilarning musobaqalar natijaviy faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha tashkiliy, uslubiy va tayyorgarlik tizimlari tavsiflarini belgilab beradi. Musobaqalarsiz sportning o'zining ham mavjud bo'lishi qiyin hisoblanadi. Shu sababli olimpiada sporti sezilarli darajada musobaqalarning funktsiya bajarishi va rivojlantirilishini ta'daqlashga yo'naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog'liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko'rilishi samaradorligini o'zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyorgarligi joriy tizidaqi baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchi-larning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta'daqlab beradi, shuningdek, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillash-tirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

Tayyorgarlik, nazorat, yaqinlashtiruvchi (model), saralish va asosiy musobaqalar ajratib ko'rsatiladi. [1].

Musobaqa faoliyati Boks – bu musobaqalar faoliyati tuzilishiga ko'ra, murakkab koordinatsion sport turi hisoblanib, bunda tezkor-kuchga oid atsiklik





xususiyatda ega harakatlar bajariladi. Ushbu yakkakurash sport turida alohida o'ziga xos talablar («portlovchan, to'satdan» namoyon bo'luvchi kuch, tezkorlik va faollik, tezlik-kuchga oid chidamlilik kabi jismoniy sifatlar) qo'yiladi. Bir vaqtning o'zida boks shunday sport turi hisoblanadiki, bunda uning ishtirokchilari doimiy ravishda zarba berishga intilishi bilan birgalikda doimiy tarzda zarba qabul qilib olish xavfi ostida bo'ladi, bu esa bokschilarda sezilarli darajada emotsional zo'riqishlar bilan bog'liq tavsiflarga ega bo'lishni belgilab beradi va sportchilardan psixik sifatlarga nisbatan yuqori talablarni qo'yadi.

Boksda sport faoliyatning o'ziga xosligi, boshqa yakkakurash sport turlarida kuzatilgani kabi uning vaqt cheklanishi (limit) sharoitida amalga oshirilishi bilan belgilanadi, ushbu vaqt davomida raqibga faol tarzda qarshilik ko'rsatishni uddalash, etarlicha darajada avtomatlashtirilgan tarzda va shu bilan bir vaqtda variativ texnik ko'nikmalar asosida harakat qilish talabi yuzaga keladi. Bunda birinchi o'ringa perseptiv-intellektual va emotsional-irodaviy jarayonlar olib chiqilib, bu jarayonlar uzluksiz tarzda o'zgaruvchan faoliyat sharoitlarida amalga oshadi, o'z navbatida, talab qilingan vaziyatlarda qisqa vaqt oralig'ida yuzaga kelgan vaziyatni his qila olish va musobaqa kurashni olib borish usullari va yo'llari haqida ijodiy echimlar va qarorlarga kela olish, ularni amalga oshirish talab qilinadi. Raqibga nisbatan faol tarzda qarshilik ko'rsatish sportchida doimiy ravishda fikrlar (bevosita aloqa) va harakatlarni samarali tarzda bajarish natijalari haqidagi axborotlar o'rtasida (aks teskari aloqa) muvofiqlik yuzaga kelishini talab qiladi, bu esa psixik regulyatsiya jarayonlari faollashishi ehtiyojini yuzaga keltiradi.

Boksda sport faoliyatning o'ziga xosligi umumiy holatda «yakkakurash» nomi bilan ifodalanuvchi boshqa sport turlaridagi kabi, o'z navbatida sportchining amalga oshiruvchi bitta harakati mavjud ziddiyatli vaziyatni «yumshatishga» olib kelmasligi, balki faqat uni o'zgartirishi yoki yangi vaziyatni yuzaga keltirishiga olib kelishida namoyon bo'ladi. Shu sababli bunda sportchilarning o'ziga xos tavsiflari ta'sirlarga chidamlilik, ziddiyatli vaziyatlarning salbiy ta'sirlariga nisbatan bardoshlilik, ushbu vaziyatlarda maksimal darajada taktik jihatdan o'z



foydasiga ishlash bilan belgilanadi. Bu bilan sportchilarning baza sifatidagi intellektual faoliyati ustidan barpo qilingan «qurilma» sifatida axborotlar jarayonlarning ahamiyati muhimligi belgilanadi.

Bokschi jangovar vaziyatni aniq holatda his qila olishi va baholay olish ko'nikmalariga ega bo'lishi talab qilinadi, shuningdek, vaqt va masofalarni aniq hisoblay olishi, zarba berish va himoyaga o'tish uchun kerakli lahzalarni aniq topa olishi, muskullariga zo'r berishlarni optimal taqsimlay olishi va manyovrlarni amalga oshirish, hujumga o'tish va himoyaviy harakatlarni bajarish davomida zo'riqishlar va bo'shashishlarni oqilona tarzda ketma-ketlikda joylashtira olishi, daqimal qiymatdagi vaqt oraliqlarida tezkorlikdagi echimlarga kela olish, muhim qarorlar qabul qila olishi talab etiladi.

Bokschining faoliyati tuzilishi tarkibida raqibning qarshiligi, shuningdek, musobaqa faoliyatining sharoitlari va tuzilishi amalga oshishi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud bo'lib, bokschining mahoratida etakchi omillardan biri hisoblanadi. Mashg'ulot faoliyatining ichki o'zaro bog'liqliklarini aniqlash, umumiy va maxsus mashg'ulotlar vositalarining birligi bokschi mahoratining qaror topishini belgilab beradi. [4].

Bokschilarning sport faoliyati «tashqi ko'rsatkichlarini» tavsiflash orqali quyidagi ko'rsatkichlarni ajratib ko'rsatish qabul qilingan:

jang zichligi – jang davomida beriluvchi zarbalarning umumiy soni bilan aniqlanadi;

zarbalarning samaradorligi koeffitsiyenti – nishongacha etib boruvchi zarbalarning jang davomida beriluvchi umumiy zarbalar soniga nisbati bilan ifodalanadi;

texnik harakatlarning zichligi – nishonga etib boruvchi zarbalar sonining jang davomiyligiga nisbati bilan ifodalanadi;

himoyaning ishonchliligi koeffitsiyenti – qaytarilgan zarbalar sonining raqibning jang davomida bergan zarbalari umumiy soniga nisbati bilan aniqlanadi;



hujumlar oralig'i – jang davomiyligining jang davomida berilgan umumiy zarbalar soniga nisbati bilan aniqlanadi.

Havaskorlik boksiga elektron hakamlikning joriy qilinishi jang shiddatini pasaytirishi kuzatilib, ayniqsa uzoq davomiylikdagi zarbalar seriyalari chastotasi kamayishi hisobiga ushbu vaziyat yuzaga kelishi qayd qilinadi. Jumladan, bunda qo'llaniluvchi texnika va himoya elementlarining soni deyarli o'zgarishsiz qoladi. Biroq umumiy holatda sportchilar jang davomida faqat «elektron hakamlik» tizimi hisobga olishi mumkin bo'lgan jang elementlaridagina foydalanishlari qaror topishi kuzatiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Горстков Е. Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е. Н. Горстков // Бокс: Ежегодник.- М.: ФиС, 1983.-С. 43-46.
2. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası 2023. 557 b
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boksshılardıń sport -pedagogikalıq sheberligin asırıw. T., 2011. 478 b.
4. Шербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С.Наумов, В.А.Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК.- М.: ФОН, 2000.- С. 61-65.

