

YOSH BOKSCHILARNING HUJUM HARAKATLARIDA ZARBALAR UYG'UNLASHUVINI RIVOJLANTIRISH

Omonov Sarvarbek Azamat o'g'li

Toshkent shaxar Uchtepa tumanidagi "Orom"

38-maktabining Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Email: sarvarbek.omonov167@gmail.com

Tel: +998919699509

Annotatsiya: Ushbu tezisda yosh bokschilarning mashg'ulotlarda va musobaqa janglarida amalga oshiradigan hujum harakatlarida zarbalar uyg'unligini rivojlantirishga doir taklif va xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: Hujum, qo'shaloq, takroriy, zarba, kombinatsiya, uyg'unlashuv.

Kirish: O'zbekistonda boks yoshlarning eng sevimli, an'anaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qadim davrlardan beri mushtlashish janglari O'rta Osiyo xalqlari orasida keng ommalashgan bo'lib, ko'ngil ochish vositasi hamda mardlik maktabi sanalgan.

Malakali bokschini tarbiyalash bokschilar har tomonlama tayyorgarligining murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi. Sportda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

Ringda olishuv paytida vaziyatning to'xtovsiz almashinuvi sodir bo'ladi, jango-var faoliyatning o'zgarib turadigan sharoitlarida harakatlarning turli xil variantlari unga xosdir. Ushbu sharoitlarda zarur natijalarga erishish maqsadida, bokschi juda ko'p texnika usullari to'plamiga ega bo'lishi lozim.

Asosiy qism: Boksda zarbalar – hujumning asosiy vositasi, bokschining texnik qurollanganligining eng muhim tarkibi. Sportchining mahorat darajasi zarba variantlarining keng to'plami, ularning mukammal va ishonchli bajarilishi bilan belgilanadi. Bokschining ba'zi individual xususiyatlariga qaramasdan, uning hujum harakatlari asosida zarbalarining tipik texnikasi yotadi. U bokschi texnik tayyorgarligining poydevori hisoblanadi va uning asosida bokschining individualligini hisobga olgan holda zarbalarining turlarini ishlab chiqish mumkin.

Zarbalar mustahkam jangovar tik turish holatidan (nisbatan katta tayanch maydoni bilan) beriladi, chunki, aks holda, harakatni bajarish paytida gavda massasining qayta taqsimlanishi va sodir bo'ladigan reaktiv kuchlar aylanma vaziyatni yuzaga keltiradi hamda bokschi muvozanatni yo'qotishi, yiqilishi yoki vaqtinchalik jangovar qobiliyatini yo'qotishi mumkin. Jangovar tik turishda gavdani siltash holati saqlanadi (sportchi raqibiga yon tomoni bilan burilgan, musht oldinga uzatilgan holatda),

qo'shimcha siltanish, odatda, zarur emas, chunki u zarbani tayyorlash uchun vaqtni va zarba harakati yo'lini uzaytirib yuboradi, bu esa raqibga himoyani tashkil qilish uchun qulay sharoit yaratib beradi.

Jangovar vaziyatlarda bittalik zarbalar nisbatan kam qo'llaniladi va, odatda, bir-biri bilan ma'lum tarzda uyg'unlashib, hujum harakatini tashkil qiladi. Zarbalarning bunday uyg'unlashuvi quyidagicha bo'lishi mumkin: takroriy, ularda bitta qo'lda 2 ta zarba ketma-ket beriladi; qo'shaloq, ularda bitta va boshqa qo'lda 2 ta zarba ketma-ket beriladi; seriyali – ularda ikkala qo'lda navbatma-navbat 3-4 va undan ko'proq zarbalar ketma-ket beriladi.

Umuman, takroriy va qo'shaloq zarbalarni bajarish texnikasi yuqorida ta'riflangan bittalik zarbalar texnikasiga o'xshash. Biroq, bittalik zarbalarni kombinatsiya-larga birlashtirayotib, ba'zi asosiy tamoyillarni hisobga olish zarur:

1) raqibning joylashishi va qarshi harakatlarini muntazam hamda sinchkovlik bilan kuzatib borish lozim;

2) kombinatsiyalarda tezkor zarbalar kuchli zarbalardan oldin bajarilishi kerak;

3) oldingi zarbani bajarish vaqtida keyingisi uchun quyidagi yo'l bilan shart-sharoitlar yaratish lozim, ya'ni:

- muvozanatni saqlab qolish;

- oldingi zarba oxirida keyingi zarbani bajarish uchun dastlabki holatni egallash;

- bitta zarbadan ikkinchisiga o'tishda oyoqlarni faol harakatlantirish;

4) kombinatsiyalarda zarba harakati nishonini o'zgartirish mumkin: bitta zarbani boshga, boshqasini gavydaga yo'naltirish mumkin va, aksincha;

5) kombinatsiya, odatda, urg'u beriladigan zarba bilan yakunlanadi.

Ta'kidlash joizki, bittalik zarbalarning takroriy, qo'shaloq va seriyali zarbalarga birlashishi vaqt oraliq'i bo'yicha farqlanishi mumkin.

Uyg'unlashuvda tanaffus bo'lishi va oxirgi zarbalarni bajarishga urg'u berilishi mumkin, bunday uyg'unlashuv uzluksiz ham bo'lishi mumkin, ya'ni zarbalar vaqt oraliq'ida uzilmasdan birin-ketin berilishi mumkin.

O'quv-mashg'ulot jarayonida usullarni hujum harakatlariga birlashtirish qonuniyatlarini qat'iy hisobga olish zarur.

Bittalik zarbalarga o'rgatishda va ularni takomillashtirishda zarba harakatlari tuzilishini o'rganish hamda takomillashtirish zarur, takroriy, qo'shaloq va seriyali zarbalarga o'rgatish hamda ularni takomillashtirishda asosiy e'tiborni zarbalarning yaxlit harakatga birlashtirilishiga qaratish kerak.

Xulosa: Boksda zarbalar hujumning asosiy va hal qiluvchi vositasidir. Ularni bajarish mustahkam tik turish, muvozanatni saqlash va oyoq harakati bilan uyg'unlashgan bo'lishi kerak. Bittalik zarbalar kombinatsiyalarda — takroriy, qo'shaloq yoki seriyali — qo'llaniladi; kombinatsiyalarda tezkor zarbalar kuchli zarbalardan oldin, va har doim raqib holati kuzatilib, nishon o'zgartirilishi mumkin.

Mashg'ulotlarda zarbalarni mustaqil o'rganishdan ko'ra ularni harakatga, taktik vaziyatga va kombinatsiyalariga integratsiyalash muhim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin,F.K.Turdiyev, S.S.Tajibayev. Boks nazariyasi va uslubiyati. Darslik
2. R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev Yuqori malakali bokschilarning tayyorgarligini rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma
- 3.Погадаев М. А. Построение Предсоревновательного Этапа Подготовки Боксеров Юниоров К Основным Соревнованиям Й. Галимов, В. А. Вестник Бурятского Государственного Университета.
- 4.Ахматгатин А.А. Оптимизация Тренировочного Процесса Боксеров Высокой Квалификации На Этапе Непосредственной Подготовки Соревнованиям Современние Наукоемкие Технологии.