

UDK: 796

**БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРДА ЖАНГ ОЛИБ
БОРИШНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ**

*Анашова Ақмарал Джумахоновна ўқитувчи, Ўзбекали Жанибеков
номидаги Жанубий Қозоғистон педагогика университети Қозоғистон,
Шымкент E-mail: akma1991_1002@mail.ru*

Аннотация

Мақолада 15-16 ёшли аёл боксчиларнинг машғулоти ва мусобақа жанглари ўрганиш натижалари келтирилган. Машғулоти жанглари ва мусобақаларда ҳужумлар ҳажми ва самарадорлиги ва жавоб билан ҳимоя қилиш ҳажми бир-биридан фарқ қилиши аниқланди.

Калит сўзлар: аёл боксчилар, тактик ҳаракатлар, мусобақа ва машғулоти, ҳажмлар, самарадорлик.

УДК: 796

**ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЕДЕНИЯ
ПОЕДИНКОВ У ДЕВУШЕК-БОКСЁРОВ В УСЛОВИЯХ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЁВ**

*Анашова Акмарал Джумахоновна преподаватель,
Южно-Казахстанский педагогический университет имени Узбека
Жанибекова Казахстан, Шымкент
E-mail: akma1991_1002@mail.ru*

Аннотация

В статье приведены результаты исследований тренировочных и соревновательных боев девушек-боксеров 15-16 лет. Установлено, что объемы и эффективность атак и объемы защит с ответом отличаются друг от друга в тренировочных поединках и соревнованиях.

Ключевые слова: девушки-боксеры, тактические действия, соревновательная и тренировочная деятельность, объёмы, результативность,

Ишнинг долзарблиги. Ўзбекистонда хотин-қизлар спортини ривожлантириш давлат аҳамиятига молик масала бўлиб қолмоқда. Ҳозирги вақтда мамлакатимизда фаол ривожланиб келаётган спорт турларидан бири аёллар бокси ҳисобланади. Ёш боксчи қизлар спорт маҳоратининг муваффақиятли такомиллашувини таъминловчи йўللарни излаб топиш долзарб муаммолардан бир ҳисобланади. Биринчи навбатда, бу техник-тактик маҳоратни такомиллаштиришга тааллуқлидир, чунки тайёргарликнинг бу томони бўлғуси олимпиячилар заҳирасини ташкил этувчи боксчилар маҳоратининг энг нозик томони ҳисобланади. Боксчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини жадаллаштириш учун уларнинг машғулот ҳамда мусобақа фаолиятининг таъсир белгиларини илмий жиҳатдан излаб топиш эҳтиёжини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади: 15-16 ёшли боксчи қизларнинг машғулот жанглари ва расмий мусобақалардаги ҳаракат турларининг қўлланилиш кўрсаткичларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифаси: 15-16 ёшли боксчи қизларда машғулот жангларидаги асосий ҳаракат турларининг қўлланилиш кўрсаткичлари ўртасидаги миқдорий нисбатларни аниқлаш.

Тадқиқот усуллари. Қўйилган вазифа қуйидаги тадқиқот методлари ёрдамида ҳал этилди: илмий-методик адабиётларнинг таҳлили, назарий таҳлил, тажрибани умумлаштириш, педагогик кузатувлар, математик-статистик усуллари.

Текширилувчилар сифатида Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятининг 15-16 ёшли боксчи қизлари танлаб олинди.

Тадқиқот объекти ва предмети: 15-16 ёшли боксчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлиги. Машғулот жанглари ва расмий мусобақаларда ҳаракат турлари қўлланилиш кўрсаткичлари.

Махсус адабиётлар таҳлили ва бокс назарияси ҳамда услубияти соҳасидаги етакчи мутахассислар ўртасида ўтказилган сўров натижалари шундай хулоса қилишга имкон берадики, спорт фанида азалдан спорт машғулоти назарияси билан боғлиқ бўлган масалалар биринчи ўринга чиқиб, баъзан спортчи мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари ҳисобга олинмаган.

Аниқ кўриниб турибдики, спортчини маълум бир натижани эгаллашга тайёрлашдан олдин яккакурашнинг кечиш шароитларини, организмнинг алоҳида вазифаларига қўйиладиган талабларни, унинг энергия сарфлаши ва бошқаларни билиш лозим, кейин эса шулардан келиб чиқиб, машғулот жараёнини тузиш зарур.

Мусобақа ҳаракатлари мусобақа фаолиятининг бирламчи яхлит (ажралган эмас) таркибларидан иборат. Бу таркиблар мусобақа фаолиятининг умумий мантиғига бўйсунди. Улар ўзининг алоҳида таркибига эга, яъни ҳаракатларни бирлаштирувчи у ёки бу ҳаракат таркиблардан ташкил топади.

Боксда ўқув жанглари самарадорлигини ошириш муаммоси ёш спортчиларда алоҳида аҳамият касб этади, чунки бу ёш даврида техника асосларига ўргатиш яқунланиб боради ва техник-тактик тайёргарлик пойдеворининг шаклланиши бошланади.

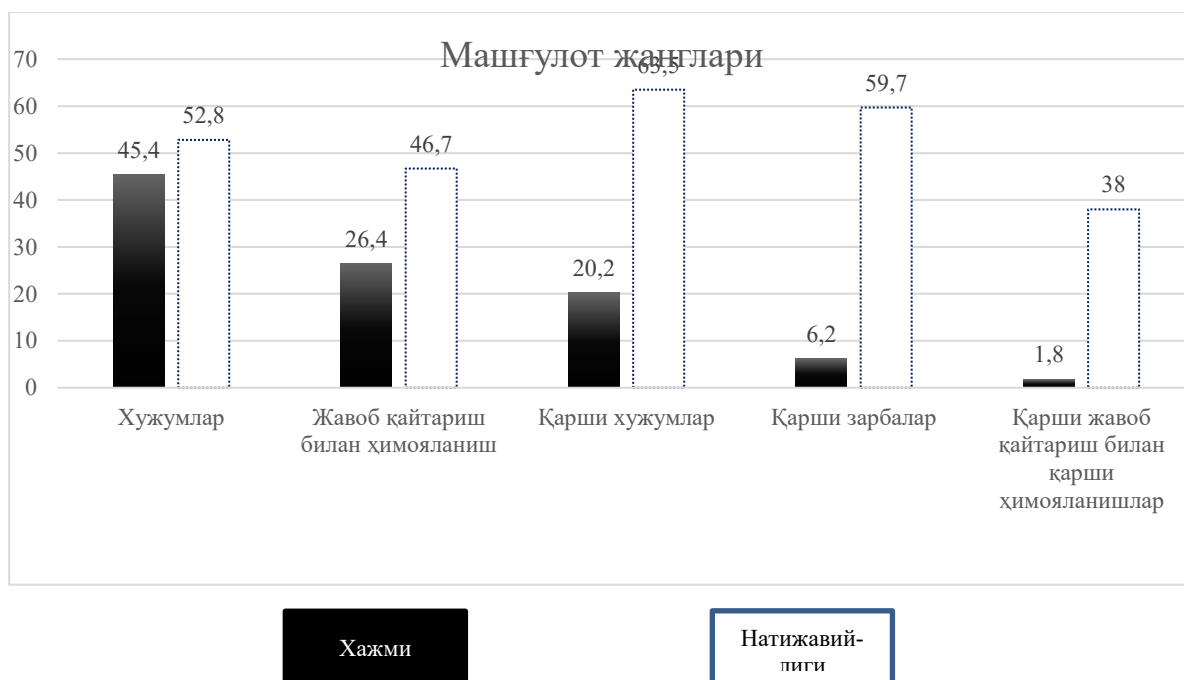
Ҳозирга қадар фақат усулларга ўргатиш ва базавий ҳаракатларнинг намунавий ҳаракатланиш тузилмаларини шакллантириш жараёни батафсил ёритиб берилган. Базавий ҳаракатлар оддийлаштирилган машғулот шароитларида тана аъзолари силжишларининг кинематикаси ва динамикасини ўз ичига олади.

Юзага келган вазият амалиёт жангларини ўтказиш воситалари ва методикаларини тизимлаштириш ҳамда ҳаракатларни тайёрлаш ва қўллашга йўналтирилган кўрсатмаларни мусобақа шароитларига яқинлаштирувчи машқларни яратиш заруриятини белгилаб беради. Бунинг ҳаммаси машғулотлар ва мусобақаларда жанг олиб боришнинг техник-тактик

таркибларидаги фарқларни аниқлашга, амалиёт жангларини такомиллаштириш методикасини белгилаб олишга, уни синовдан ўтказиб, 15-16 ёшли боксчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш услубиятини ишлаб чиқишга имкон беради.

Педагогик кузатувлар ёрдамида 15-16 ёшли боксчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлиги хусусиятларини ўрганиш мақсадида боксчилар томонидан машғулот жанглари ва расмий мусобақаларда қўлланиладиган ҳаракатлар турлари аниқлаб олинди. Бунда спортчилар томонидан қўлланиладиган ҳаракатларни нотацион-график қайд қилиш методикасидан фойдаланилди. Ушбу методика бокс назарияси ва услубияти соҳасидаги кўпгина илмий ишларда, тажрибада синовдан ўтган [1, 2, 3, 4].

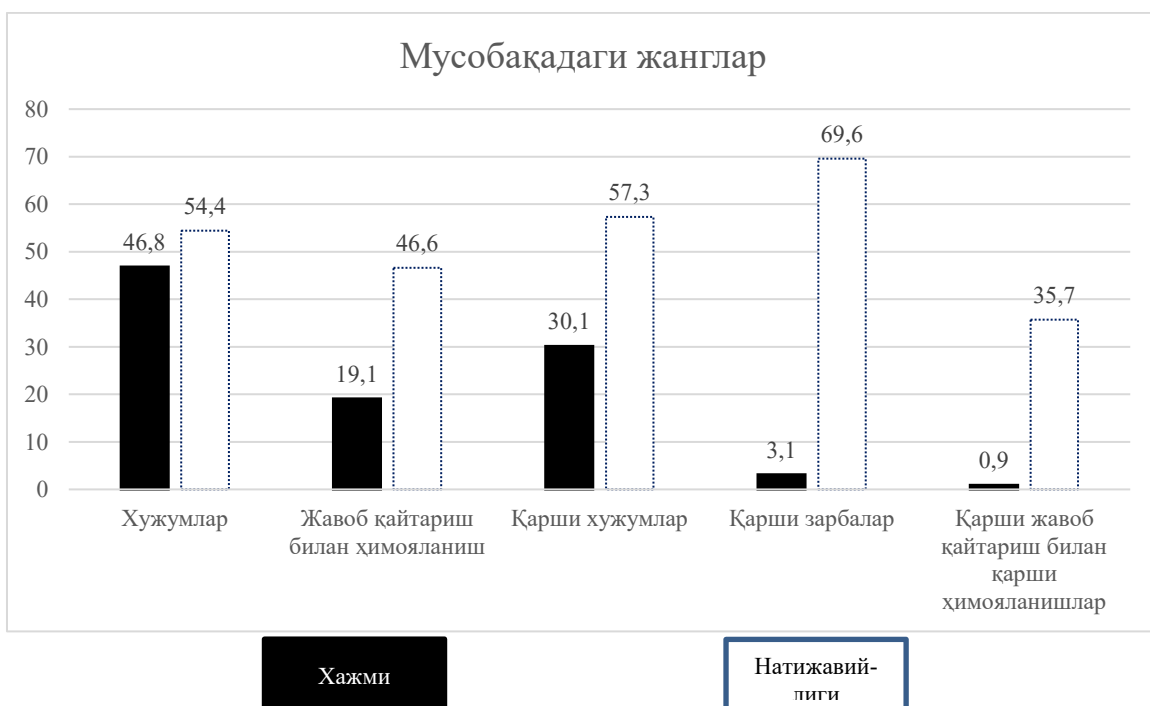
Олишувлардаги асосий ҳаракат турлари кўрсаткичларини таққослаш, уларнинг қўлланиш шароитлари фарқланганда, шунга ишонч ҳосил қиладики, ҳужумлар ҳажми ва натижавилиги ҳамда жавоб қайтариш билан ҳимояланишлар ҳажми машғулот жангларида ва мусобақаларда бир-бирдан фарқ қилади (1,2 жадваллар).



1-расм. 15-16 ёшли боксчи қизларнинг машғулот жангларидаги асосий ҳаракат турларининг кўрсаткичлари (ҳажми, натижавилиги %)

Шу билан бирга қаршиловчи ҳужумларнинг қўлланилиш кўрсаткичлари жиддий ўзгариб туради, агар қарши ҳужумлардан фойдаланиш ҳажмлари мусобақаларда 20,2% дан 30,1%гача ўсиб борса ($P < 0,05$), у ҳолда уларнинг натижалчилиги тескари пропорционал йўналишда ўзгаради (мос равишда 63,5% дан 57,3% гача). Ушбу маълумотлар (далиллар), хусусан, қарши ҳужумларнинг пасайиб боровчи натижалчилиги уларнинг ҳаддан зиёд тез қўлланилиши билан тушунтирилади, бу рақибнинг қарши ҳужумни кутишдаги мавҳумлик чегарасини торайтиради. 15-16 ёшли боксчи қизларнинг мусобақаларда қарши ҳужумлардан тез-тез фойдаланишлари сабаби – бу уларнинг мусобақаларнинг экстремал шароитларига етарлича мослашганликларидир. Бу кўпинча рақибни қарши зарба билан илгарирок қарши олишга бўлган беихтиёр интилишда акс этади.

Рақиб ҳужумлари ва жавобларидан илгарилаб ҳаракат қилиш учун қўлланиладиган ҳаракат турлари орасида қарши зарбалар, қарши ҳужумдан фарқли равишда, уларнинг умумий ўхшаш бўлган шароитда, машғулот жангларида қараганда мусобақаларда анча кам қўлланилади. Бу шу орқали тушунтириладики, рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари кетидан бажариладиган такрорий зарбани техник жиҳатдан амалга ошириш қийинроқ.



2-расм. 15-16 ёшли боксчи қизларнинг мусобақалардаги асосий ҳаракат турларининг кўрсаткичлари (ҳажми, натижалилиги %)

Негаки, ҳужум қилаётган боксчининг қўллари ҳимоя қилаётган рақибнинг кучли таъсирига учрайди. Бу жиддий тўсиқ ҳисобланади. Шу билан бирга мусобақалардаги қарши зарбаларнинг нишонга аниқ етиб бориши 59,7% дан 69,6% гача ишончли тарзда ортади.

Демак, таъкидлаш мумкинки, машғулот жангларига нисбатан ҳар доим анча юқори шиддат билан ажралиб турувчи мусобақалардаги олишувларда кейинги келадиган жавоб зарбасида илгарироқ қарши зарба билан кутиб олишни енгиллаштирувчи ҳимояланишлар, биринчи ўринда, лаҳзали ва ҳудудий ҳимояланишлар бажаришилишининг техник параметрлари бузилишига йўл қўйилади. Бу ҳужумчининг қўлларига қарши таъсир қилишнинг пасайиши билан кузатилади.

Тадқиқот маълумотларига асосланиб хулоса қилиш мумкинки, машғулот ва мусобақа жангларида қўлланиладиган, турли хил шиддат билан ажралиб турувчи жанговар воситалар тўпламини таққослаш маълум бир қонуниятларни аниқлашга ёрдам беради. Уларни ҳисобга олиш машғулот ва мусобақа жараёнининг такомиллашишига хизмат қилади.

15-16 ёшли боксчи қизларни техник-тактик такомиллаштириш жараёнини оптималлаштириш мақсадида машғулотдаги машқларнинг ихтисослаштирилишини ошириш зарур. Бунинг учун уларнинг ўқув шароитларида бажарилишини мусобақа шароитларига максимал даражада яқинлаштириш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Анализ соревновательного поединка в боксе /Кравченко О.В., Киселев В.А., Свищев И.Д. и др. //Восток-Запад: Проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. трудов. - Улан-Удэ, Изд-во Бурт. Гос. университета. - 2008. Вып. II. - 50-54 с.

2. Киселев В.А., Кравченко О.В. Анализ соревновательной деятельности боксеров различной квалификации //Виды спортивных единоборств. - Екатеринбург: РИО ЦГТУ, 2007. - 19-21 с.

3. Кургузов Г.В. Анализ соревновательной деятельности боксеров высшей квалификации в условиях современных преобразований всероссийских и международных правил по боксу /Юбил. науч.-практ. конф., посв. 70-летию ВНИИФК. - М.: ВНИИФК, 2003. - 142-143 с.

4. Некрасов В.П., Никифоров Ю.Б., Худадов Н.А. Оценка соревновательной деятельности боксеров //Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 16-20 с.