PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI
ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

YOSH BOKSCHILARNING JANGLARDAGI KOMBINATSION HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

Kamilov Ilyos Botirjan o‘g‘li
Alfraganus universiteti magistri
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20367370

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh bokschilarning janglardagi kombinatsion harakatlarini takomillashtirishning pedagogik va sport-metodik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida yosh bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi, jang jarayonida kombinatsion zarbalarni qo‘llash samaradorligi hamda hujum va himoya harakatlarini uyg‘unlashtirish masalalari o‘rganilgan. Shuningdek, kombinatsion harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, model janglar va innovatsion mashg‘ulot vositalarining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot natijalarida yosh bokschilarning tezkor fikrlashi, taktik tafakkuri va jangovar faoliyat samaradorligini oshirishda kombinatsion harakatlarning muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Maqolada yosh bokschilar tayyorgarligini takomillashtirish yuzasidan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: boks, yosh bokschilar, kombinatsion harakatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, jangovar faoliyat, sport pedagogikasi, maxsus mashqlar, model jang, taktik tafakkur, hujum va himoya harakatlari, sport mahorati, mashg‘ulot metodikasi, videonalitika, sport tayyorgarligi.

Kirish. Bugungi kunda sportning boks turi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining tezkor fikrlashi, taktik tafakkuri hamda murakkab jangovar vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish qobiliyatini talab qiladigan murakkab sport faoliyati sifatida e’tirof etilmoqda. Ayniqsa, yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida jang davomida kombinatsion harakatlarni to‘g‘ri tashkil etish va ularni amaliy jihatdan takomillashtirish masalasi zamonaviy sport pedagogikasi hamda sport mashg‘ulotlari metodikasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki kombinatsion harakatlar bokschining hujum va himoya elementlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish, raqib harakatlarini oldindan sezish, jang tempini boshqarish hamda texnik-taktik ustunlikka erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Amaliy kuzatuvlar va sport musobaqalari tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, ko‘plab yosh bokschilar individual zarbalarni bajarish texnikasini ma’lum darajada egallagan bo‘lsalar-da, ularni jang vaziyatiga mos ravishda kombinatsion shaklda qo‘llashda qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Natijada hujum samaradorligi pasayishi, taktik xatolar sonining ortishi hamda musobaqa natijalarining barqaror bo‘lmasligi kuzatiladi. Bu esa yosh bokschilarni tayyorlash tizimida kombinatsion harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodik yondashuvlarni ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi.

Shuningdek, zamonaviy boks musobaqalarida janglarning yuqori sur’atda olib borilishi, texnik-taktik harakatlarning murakkablashuvi hamda xalqaro standartlar asosida sportchilar tayyorgarligiga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi yosh bokschilarda kombinatsion harakatlarni shakllantirish va takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini chuqur tadqiq etishni taqozo etmoqda. Shu nuqtai nazardan, yosh bokschilarning janglardagi kombinatsion harakatlarini takomillashtirish yo‘llarini aniqlash, samarali mashg‘ulot vositalari va metodlarini ishlab chiqish hamda ularning sport natijadorligiga ta’sirini ilmiy asosda o‘rganish mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi — yosh bokschilarning jang jarayonidagi kombinatsion harakatlarini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilish hamda ularning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi samarali mashg‘ulot vositalari, usullari va pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning o'rganilganlik darajasi. Bugungi kunda yosh bokschilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ayniqsa ularning janglardagi texnik-taktik va kombinatsion harakatlarini rivojlantirish masalasi respublikamizda, MDH davlatlarida hamda xorijiy mamlakatlarda sport pedagogikasi va sport mashg'ulotlari nazariyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida tadqiq etilmoqda. O'zbekiston Respublikasida boks sportini rivojlantirish, yosh sportchilarni saralash hamda ularning texnik va taktik mahoratini oshirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida yoshlarning boks sportiga qiziqishini oshirish, seleksiya tizimini takomillashtirish hamda zamonaviy mashg'ulot metodlarini joriy etish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan.[1]

Respublikamiz olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda yosh bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi, ringdagi harakatlanish texnikasi, tezkor-kuch sifatlari hamda jangovar vaziyatlarda samarali harakat qilish mexanizmlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, yosh bokschilarda ringda harakatlanish texnikasini takomillashtirish, qarshi hujum elementlarini shakllantirish, tezkor taktik fikrlashni rivojlantirish va kombinatsion zarbalarni qo'llash metodikasi yuzasidan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan.[2]

Shuningdek, mahalliy tadqiqotlarda yosh bokschilar tayyorgarligida texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro integratsiyasiga asoslangan kompleks yondashuv samarali natija berishi ilmiy jihatdan asoslangan.[3]

MDH davlatlari olimlari tomonidan ham yosh bokschilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish bo'yicha qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Ushbu tadqiqotlarda, ayniqsa, 13–14 yoshli bokschilarni tayyorlashda texnik-taktik harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish, jang davomida raqib harakatlarini oldindan sezish, muvozanatni saqlash va kombinatsion hujumlarni amalga oshirish ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari keng yoritilgan. Tadqiqotchilar yosh bokschilar tayyorgarligida jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning uzviy bog'liqligini ta'kidlaydilar hamda mashg'ulot jarayoniga innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish zarurligini qayd etadilar.[4]

Xorijiy mamlakatlarda esa yosh bokschilarni tayyorlash tizimida zamonaviy raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt va biomekanik tahlil vositalaridan keng foydalanilmoqda. Xalqaro Boks Assotsiatsiyasi (IBA) metodik qo'llanmalarida bokschilar uchun individual taktik strategiyalar ishlab chiqish, kombinatsion harakatlarni musobaqa sharoitiga mos ravishda mashq qildirish hamda jang davomida tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim omil sifatida ko'rsatilgan.[5]

So'nggi ilmiy tadqiqotlarda esa videoanalitika, harakatlarni avtomatik klassifikatsiyalash va sun'iy intellekt asosida jangovar vaziyatlarni tahlil qilish texnologiyalari ishlab chiqilmoqda. Jumladan, "BoxMAC", "FACTS", "BoxMind" kabi zamonaviy ilmiy loyihalarda bokschilarning kombinatsion harakatlarini aniqlash, texnik-taktik ko'rsatkichlarini baholash hamda musobaqa strategiyalarini optimallashtirish masalalari tadqiq etilgan.[6]

Shu bilan birga, xorijiy tadqiqotlarda yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida funksional holatni monitoring qilish, psixologik barqarorlikni rivojlantirish, reaksiyalar tezligini oshirish va individual jang uslubini shakllantirishga qaratilgan innovatsion metodlardan foydalanish samaradorligi ilmiy jihatdan isbotlangan.[7]

Mazkur tadqiqotlar yosh bokschilarni tayyorlash tizimida kombinatsion harakatlarni takomillashtirish, texnik-taktik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash bugungi sport amaliyotining muhim talabi ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot muhokamasi va tahlili. Bizning tadqiqot ishimiz jarayonida yosh bokschilarning jang faoliyatidagi kombinatsion harakatlari texnik, taktik hamda pedagogik nuqtayi nazardan kompleks ravishda tahlil qilindi. O'rganishlar davomida yosh bokschilar tomonidan jang vaqtida qo'llanilayotgan hujum va himoya harakatlari, qarshi hujum elementlari, zarbalar ketma-ketligi

hamda jang olib borish uslublari kuzatilib, ularning samaradorlik darajasi aniqlashtirildi. Tahlillar natijasida yosh bokschilarning aksariyati alohida texnik elementlarni bajarishda ma'lum tayyorgarlikka ega bo'lsalar-da, ushbu harakatlarni jang sharoitida kombinatsion tarzda uyg'unlashtirishda qator muammolarga duch kelayotgani aniqlandi. Ayniqsa, zarbalarni ketma-ket va maqsadli tashkil etish, himoyadan tezkor hujumga o'tish, raqibning qarshi harakatlarini oldindan sezish hamda jang ritmini boshqarish ko'nikmalarining yetarli darajada shakllanmagani kuzatildi.

Tadqiqot davomida olib borilgan pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, yosh bokschilar mashg'ulot jarayonida ko'proq individual texnik elementlarni takrorlashga e'tibor qaratadilar, biroq real jang vaziyatiga mos kombinatsion harakatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yetarli darajada qo'llanilmaydi. Natijada musobaqa jarayonida sportchilar oldindan o'rgatilgan texnik usullarni samarali kombinatsiyalar asosida qo'llashda qiynaladilar. Bu holat ayniqsa kuchli raqib bilan janglarda yaqqol namoyon bo'lib, yosh bokschilarning taktik fikrlashida sustlik, harakatlarning bir xilligi va hujum samaradorligining pasayishiga olib keladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kombinatsion harakatlarning sust rivojlanganligi sportchining umumiy jangovar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda musobaqa natijalarining barqaror bo'lmasligiga sabab bo'ladi.

Tahlillar davomida kombinatsion harakatlarning samaradorligi bir necha muhim omillar bilan chambarchas bog'liqligi aniqlandi. Jumladan, bokschining tezkor-kuch sifatlari, koordinatsion tayyorgarligi, reaktsiya tezligi, psixologik barqarorligi va taktik tafakkuri kombinatsion harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni jismoniy hamda psixologik tayyorgarlik bilan integratsiyalashgan holda tashkil etish zarurligi asoslandi. Ayniqsa, jang davomida tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlariga moslashish va vaziyatni to'g'ri baholash kombinatsion harakatlar samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligi kuzatildi.

Tadqiqotda yosh bokschilar bilan olib borilgan amaliy mashg'ulotlarda maxsus kombinatsion mashqlar tizimidan foydalanildi. Ushbu mashqlar tarkibiga ketma-ket zarba kombinatsiyalari, himoyadan hujumga o'tish elementlari, qarshi hujum usullari, aldamchi harakatlar hamda qisqa masofadagi jangovar vaziyatlarni modellashtiruvchi topshiriqlar kiritildi. Mashg'ulotlar natijasida yosh bokschilarning jangdagi faolligi, zarbalarni aniq va tezkor bajarish ko'rsatkichlari hamda taktik harakatlar samaradorligi sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Ayniqsa, model janglar va videokuzatuv asosida olib borilgan mashg'ulotlar sportchilarning o'z xatolarini mustaqil tahlil qilish ko'nikmasini rivojlantirib, kombinatsion harakatlarning sifat jihatdan yaxshilanishiga xizmat qildi.

Tadqiqot davomida yosh bokschilarning individual xususiyatlari ham chuqur o'rganildi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari, temperament tipi, jang olib borish uslubi va funksional tayyorgarlik darajasi kombinatsion harakatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, tezkor harakat qiluvchi bokschilar qisqa va tez kombinatsiyalarni samarali qo'llashga moyil bo'lsa, jismoniy kuch ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan sportchilar kuchli yakunlovchi zarbalarga asoslangan kombinatsiyalarni afzal ko'radilar. Shu sababli tadqiqot davomida yosh bokschilar bilan individual-differensial yondashuv asosida ishlash samarali metod sifatida tavsiya etildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari xorijiy va MDH davlatlari olimlari tomonidan ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan ham uyg'un ekanligi aniqlandi. Zamonaviy sport nazariyasida kombinatsion harakatlar bokschining texnik-taktik mahoratini belgilovchi asosiy komponentlardan biri sifatida baholanadi. Xususan, xorijiy tadqiqotlarda videonalitika, biomekanik monitoring, sensorli kuzatuv vositalari va sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish orqali bokschilarning harakatlari tahlil qilinib, mashg'ulot samaradorligi oshirilayotgani qayd etilgan. Tadqiqot jarayonida videokuzatuv elementlaridan foydalanish yosh bokschilar tomonidan yo'l qo'yilayotgan texnik va taktik xatolarni tezkor aniqlash imkonini bergani hamda ularni bartaraf etishda samarali natija ko'rsatgani kuzatildi.

Tahlillar asosida yana bir muhim jihat aniqlandiki, yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida kombinatsion harakatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar muntazam va bosqichma-

bosqich tashkil etilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Ayniqsa, dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab kombinatsion harakatlarni shakllantirishga e'tibor qaratish sportchilarning keyingi texnik-taktik rivojlanishida muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi. Shu bois mashg'ulot dasturlariga kombinatsion harakatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni tizimli ravishda kiritish zarurligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Shu jumladan tadqiqot muhokamasi va tahlillari yosh bokschilarning janglardagi kombinatsion harakatlarini takomillashtirish sport natijadorligini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligi asosida tashkil etilgan maxsus metodik yondashuvlar yosh bokschilarning jangovar faoliyatini samarali tashkil etishga, musobaqalardagi natijadorligini oshirishga hamda zamonaviy boks talablariga mos yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga xizmat qilishi ilmiy-amaliy jihatdan asoslab berildi.

Xulosa qilib aytganda, yosh bokschilarning janglardagi kombinatsion harakatlarini takomillashtirish zamonaviy boks sportida sportchilar texnik-taktik mahoratini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida faqat alohida texnik usullarni o'rgatish yetarli bo'lmay, ularni jang vaziyatiga mos ravishda kombinatsion tarzda qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish zarur hisoblanadi. Chunki kombinatsion harakatlar sportchining hujum va himoya faoliyatini uyg'unlashtirish, jang tempini boshqarish, raqib harakatlarini oldindan baholash hamda samarali taktik yechimlarni amalga oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot davomida yosh bokschilar jang faoliyatida kombinatsion harakatlarni amalga oshirish jarayonida texnik, taktik va psixologik qiyinchiliklarga duch kelishi aniqlandi. Ayniqsa, zarbalarni ketma-ket va maqsadli qo'llash, himoyadan hujumga tezkor o'tish hamda qarshi hujum elementlarini bajarishda kamchiliklar mavjudligi kuzatildi. Bu esa mashg'ulot jarayonida kombinatsion harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodik mashqlar va pedagogik yondashuvlarni qo'llash zarurligini ko'rsatdi.

Amaliy tajribalar va pedagogik kuzatuvlar asosida ishlab chiqilgan maxsus kombinatsion mashqlar tizimi yosh bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi. Xususan, model janglar, vaziyatli topshiriqlar, videokuzatuv va tahlil elementlariga asoslangan mashg'ulotlar sportchilarning jangovar fikrlashini rivojlantirib, harakatlarni tezkor va aniq bajarish ko'rsatkichlarini yaxshiladi. Shu bilan birga, individual-differensial yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yosh bokschilarning individual imkoniyatlari va jang uslublarini hisobga olish orqali kombinatsion harakatlar samaradorligini yanada oshirish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari kombinatsion harakatlarni rivojlantirish jarayonida texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o'zaro integratsiyasi muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, tezkor fikrlash, reaksiyalar tezligi, koordinatsiya va taktik tafakkurni rivojlantirish kombinatsion harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishning asosiy omillari sifatida namoyon bo'ldi. Shu bois yosh bokschilarni tayyorlash tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, videonalitika hamda innovatsion mashg'ulot vositalaridan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi asoslandi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari xorijiy va MDH davlatlari tajribalari bilan uyg'un holda yosh bokschilarni tayyorlash tizimida kombinatsion harakatlarni takomillashtirish sport natijadorligini oshirishga xizmat qiluvchi ustuvor yo'nalishlardan biri ekanligini tasdiqladi. Mazkur ilmiy tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar yosh bokschilarni tayyorlash jarayonini yanada samarali tashkil etish, ularning jangovar faoliyatini takomillashtirish hamda musobaqalardagi natijadorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori // O‘zbekiston Respublikasi qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi. – Toshkent, 2021. – URL: LEX.UZ миллий ҳуқуқий ахборот портали
2. Juraev H.P. Yosh bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi // Ilmiy-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2022. – 86 b. – URL: Zenodo ilmiy platformasi
3. Boks sportida texnik va taktik tayyorgarlik asoslari // Jizzax davlat pedagogika universiteti ilmiy nashri. – Jizzax, 2023. – 112 b. – URL: Jizzax davlat pedagogika universiteti ilmiy manbasi
4. Chermit K.D., Gubanova N.V. Yosh bokschilarni tayyorlashda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish metodikasi // Physical Education of Students. – 2017. – №6. – B. 279–286. – URL: Physical Education of Students ilmiy jurnali
5. International Boxing Association. Coach Regulations Manual. – Lausanne: IBA, 2019. – 145 p. – URL: International Boxing Association rasmiy sayti
6. BoxMAC: Artificial Intelligence Based Boxing Motion Analysis System // arXiv scientific repository. – 2024. – URL: arXiv ilmiy platformasi
7. Performance Analysis and Tactical Training in Amateur Boxing // National Center for Biotechnology Information (NCBI). – 2024. – URL: NCBI ilmiy platformasi