



TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNING BOKSCHI O'SMIRLARIDA KOORDINATSIYA VA MOTORIK KO'NIKMALARNI RIVOJLANIRISHGA TA'SIRI

Mirzaakbarov Anvar Abduqaxor og'li

Namangan davlat pedagogika instituti, magistr

Email: mirzaakbarovanvar80@gmail.com

Anotatsiya: ushbu ilmiy maqolada boks sportida texnik va taktik tayyorgarlikning o'smir bokschilarining koordinatsiya va motorik ko'nikmalarni rivojlantirishdagi o'rni o'rganilgan. Boksda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi yuqori darajadagi texnik va taktik mahoratga ega bo'lishi lozim. Texnik tayyorgarlikning samarali rivojlanishi sportchining harakatlarini aniq va tezkor bajarishiga yordam beradi, bu esa uning motorik ko'nikmalarini oshiradi. Taktik tayyorgarlik esa, o'smir bokschining jang davomida raqibga qarshi strategik fikrlashini va muvozanatli harakatlarni amalga oshirishini ta'minlaydi, bu esa uning koordinatsiyasini yaxshilaydi. O'smirlar organizmi jismoniy va psixologik o'zgarishlarga uchragan davrda, texnik va taktik mashg'ulotlar ularning jismoniy imkoniyatlarini to'liq rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu maqola texnik va taktik tayyorgarlikning boksda ahamiyatini, shuningdek, o'smir sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan usullarni tahlil etadi. Maqolada taqdim etilgan tavsiyalar, boksni o'rgatishda samarali yondashuvni ishlab chiqishga yordam beradi va sportchilarning umumiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Kalit sozlar: boks, o'smirlar, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, koordinatsiya, motorik ko'nikmalar, jismoniy tayyorgarlik, sport mahorati,

Анотация: в данной научной статье изучено влияние технической и тактической подготовки на развитие координации и моторных навыков у подростков-боксёров. Для достижения успеха в боксе спортсмен должен обладать высоким уровнем технического и тактического мастерства. Эффективное развитие технической подготовки помогает спортсмену



выполнять движения точно и быстро, что способствует улучшению его моторных навыков. Тактическая подготовка обеспечивает стратегическое мышление подростка-боксёра в бою и выполнение сбалансированных движений, что, в свою очередь, улучшает его координацию. Поскольку организм подростков переживает физические и психологические изменения, технические и тактические тренировки помогают развить их физические возможности в полной мере. В статье анализируется значение технической и тактической подготовки в боксе, а также методы подготовки подростков-спортсменов. Представленные в статье рекомендации помогут разработать эффективный подход к обучению боксу и окажут значительное влияние на общий процесс развития спортсменов.

Ключевые слова: бокс, подростки, техническая подготовка, тактическая подготовка, координация, моторные навыки, физическая подготовка, спортивное мастерство.

Annotation: this scientific article explores the role of technical and tactical training in the development of coordination and motor skills in adolescent boxers. To achieve success in boxing, an athlete must possess a high level of technical and tactical mastery. The effective development of technical training helps athletes perform movements accurately and quickly, which improves their motor skills. Tactical training, on the other hand, ensures that adolescent boxers can think strategically during a fight and execute balanced movements, which enhances their coordination. As adolescents undergo physical and psychological changes, technical and tactical training helps them fully develop their physical abilities. This article analyzes the importance of technical and tactical training in boxing, as well as the methods used in preparing adolescent athletes. The recommendations presented in the article will help develop an effective approach to teaching boxing and have a significant impact on the overall development of athletes.

Keywords: *boxing, adolescents, technical training, tactical training, coordination, motor skills, physical training, sports mastery.*

Kirish

Quyidagilar boksni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin: boksni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (selekciya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;

boks infratuzilmasini yanada rivojlantirish hamda xalqaro talablarga moslashtirish, boks maktablarini, shu jumladan, davlat-xususiy sheriklik shartlari asosida ko'paytirish;

boks bo'yicha professional trenerlar va hakamlarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, ilmiy-metodologik bazani yanada kuchaytirish;

Boks sport turi o'ziga xos murakkabliklarga ega bo'lib, unda sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, aniq va samarali texnik harakatlar hamda taktika va strategik fikrlash talab etiladi. Bu makolada, bokschi o'smirlarida texnik va taktik tayyorgarlikning koordinatsiya va motorik ko'nikmalarga ta'siri o'rganiladi.

Boksning asosiy komponentlari: Boks sportida uchta asosiy komponent mavjud: texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va jismoniy tayyorgarlik. Har bir komponent o'zaro bog'liq bo'lib, sportchining muvaffaqiyatli faoliyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Texnik tayyorgarlik: Boksning asosiy texnik harakatlari — qo'ldan foydalanish (hujum va mudofaa usullari), qadam bosish, tana holatini o'zgartirish va jang vaqtida o'zini tutishdir. Ushbu texnik ko'nikmalarni muntazam ravishda rivojlantirish boksning jangdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Taktik tayyorgarlik: Boksda taktika sportchining o'z raqibini qanday tarzda yengishini rejalashtirishga yordam beradi. Bu qadamlarni aniq va samarali



tanlash, raqibning zaif tomonlarini aniqlash va ularga qarshi kurash strategiyasini ishlab chiqishni talab qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik: Boks sportining jismoniy tayyorgarligi ham katta ahamiyatga ega. Musobaqalar davomida sportchining chidamliligi, kuchi va tezligi uni yuqori natijalarga olib keladi.

Koordinatsiya va motorik ko'nikmalar: Koordinatsiya - bu sportchining harakatlarini o'zaro uyg'unlashtirish va maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish qobiliyatidir. Boksda bu sportchining yengil va aniq harakat qilishiga yordam beradi, bu esa raqibni yengishda katta ahamiyatga ega.

Motorik ko'nikmalar esa, tana harakatlarini nazorat qilish, jismoniy ishlarni bajarishda mushaklarning faolligini oshirish va to'g'ri harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Boksda motorik ko'nikmalar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim, chunki sportchi tezda reaksiya ko'rsatish, hujum va mudofaa o'rtasida muvozanatni saqlash, jismoniy kuchni samarali ishlatish kerak [4].

Texnik va taktik tayyorgarlikning ta'siri: Texnik tayyorgarlikning ta'siri: Texnik harakatlarning to'g'riligi va aniqligi boksning motorik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, raqibni zarb bilan urish yoki undan himoyalashda muvaffaqiyatli texnika sportchining motorik harakatlarini yaxshilaydi. Shuningdek, tezkor va samarali harakatlar sportchining koordinatsiyasini oshiradi.

Taktik tayyorgarlikning ta'siri: Taktika va strategiyani yaxshi tushungan bokschi o'smirlar har bir raqibga nisbatan individual yondashuvni ishlab chiqishadi. Bu esa ularga nafaqat jangni to'g'ri tashkil etish, balki har bir vaziyatda optimal harakatni tanlash imkonini beradi. Taktik yondashuv sportchining tezkor fikrlashini va o'z harakatlarini aniq nazorat qilishini rivojlantiradi, shu bilan birga koordinatsiyani kuchaytiradi [5].

O'smirlarning rivojlanishi va o'zgarishlari: O'smirlar organizmi tez o'zgarishlar jarayonida bo'lib, ularning motorik ko'nikmalari va koordinatsiyasi o'sish davrida rivojlanadi. Bokschi o'smirlar uchun texnik va taktik tayyorgarlik yuqori darajadagi muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Bu yoshdagi sportchilar uchun



o'qish va treningning samarali yondashuvi, shu bilan birga jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni muvozanatlash o'rgatish, sportchining imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga yordam beradi.

Xulosa

Bokschi o'smirlarida texnik va taktik tayyorgarlikning rivojlanishi koordinatsiya va motorik ko'nikmalarni mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajadagi texnik va taktik mahorat sportchining yengil va aniq harakatlar qilishiga, tezkor reaksiya ko'rsatishiga va jang davomida muvaffaqiyatli harakatlar qilishiga imkon yaratadi. Shu sababli, boksni o'rgatishda texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyatini e'tibordan chetda qoldirmaslik zarur.

Tavsiyalar

Texnik va taktik mashg'ulotlarga ko'proq e'tibor qaratish: Boksda o'smirlarning texnik va taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish va ularni muntazam ravishda qo'llash.

Koordinatsiya mashqlarini joriy etish: O'smir bokschi'larga koordinatsiyani yaxshilash uchun individual va guruh mashqlari, shu jumladan, muvozanat va tezlikni rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni kiritish.

Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash: Jismoniy kuchni oshirish va chidamlilikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar va trenajyorlar tizimini yaratish.

Shu tarzda, texnik va taktik tayyorgarlik bokschi o'smirlarida koordinatsiya va motorik ko'nikmalarni muvaffaqiyatli rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.
2. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.





3. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.
4. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
5. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.
6. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
7. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
9. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNIS BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
10. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNIS BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
11. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2(3), 29-33.



12. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.
13. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O 'TKAZISHNING SAMARADORLIGI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 99-102).
14. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). VALEBOLCHILARNI TAYYORLASHDA RIVOJLANTIRUVCHI-MASHQLANTIRUVCHI TA'SIRLARNI ASTA-SEKIN OSHIRIB BORISH TAMOYILINING O 'RNI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 87-89).
15. Vaxabov, I. X. (2022). JUDO SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 250-254.
16. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.