

O'SMIR YOSHDAGI BOKSCHILARNI TEXNIKA VA TAKTIKASINI TO'G'RI SHAKLLANTIRISHIGA MURABBIYNING ROLI

Mirzaakbarov Anvar Abduqaxor o'gli

Namangan davlat pedagogika institute, magistr

Email; mirzaakbarovanvar80@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu ilmiy o'smir yoshdagi bokschi larni texnika va taktikasini to'g'ri shakllantirishiga murabbiyning roli tahlil qilinadi. Boks sportida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan birga, texnik va taktika ko'nikmalari ham katta ahamiyatga ega. Murabbiy o'smir bokschi ga nafaqat zarba berish yoki himoya qilish kabi texnikani o'rgatadi, balki jang davomida raqibning harakatlarini taxmin qilish va strategiyani tuzishda yordam beradi. Ushbu ilmiy ishda murabbiyning ta'lim metodlari, o'smir bokschi larning o'rgatiladigan texnika va taktika asoslari, shuningdek, sportchi va murabbiy o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning ahamiyati ko'rib chiqiladi. Ishning asosiy maqsadi murabbiyning o'smir bokschi larda texnika va taktikaning shakllanishi jarayonidagi o'z rni va uning musobaqalardagi muvaffaqiyatga ta'siri haqida chuqur ilmiy tahlil qilishdir. Murabbiyning pedagogik, psixologik va metodik yondashuvlari o'rganiladi.

Kalit sozlar: murabbiy, o'smir bokschi lar, texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, sportchining ko'nikmalari, ta'lim metodlari, strategiya.

Аннотация: В данной научной работе анализируется роль тренера в формировании правильной техники и тактики у подростков-боксёров. Для достижения успеха в боксе, помимо физической подготовки спортсмена, большое значение имеют также технические и тактические навыки. Тренер обучает подростков не только таким техническим аспектам, как удары и защита, но и помогает предсказывать действия соперника и разрабатывать стратегию в ходе боя. В этой научной работе



рассматриваются методы обучения тренера, основы техники и тактики, а также важность взаимодействия между спортсменом и тренером. Основная цель работы — глубокий научный анализ роли тренера в процессе формирования техники и тактики у подростков-боксёров и их влияния на успехи в соревнованиях. Изучаются педагогические, психологические и методические подходы тренера.

Ключевые слова: тренер, подростки-боксёры, техника, тактика, физическая подготовка, навыки спортсмена, методы обучения, стратегия.

Annotation: This scientific paper analyzes the role of the coach in developing proper technique and tactics in adolescent boxers. In order to achieve success in boxing, the athlete's physical preparation, along with technical and tactical skills, is of great importance. The coach not only teaches adolescents techniques such as punching and defending but also helps predict the opponent's movements and develop a strategy during the fight. This study examines the coach's teaching methods, the fundamentals of technique and tactics taught to adolescent boxers, as well as the importance of the relationship between the athlete and the coach. The main goal of the work is to provide a deep scientific analysis of the coach's role in the process of developing technique and tactics in adolescent boxers and their impact on competition success. The coach's pedagogical, psychological, and methodological approaches are studied.

Keywords: coach, adolescent boxers, technique, tactics, physical preparation, athlete's skills, teaching methods, strategy.

KIRISH

Belgilab qo'yilsinki, boks maktablarida: faoliyat iqtidorli yosh sportchilarni tanlab olish va ularni asosan milliy terma jamoalarga tayyorlashga yo'naltiriladi;

- o'qish 7-sinfdan tashkil etiladi, talim olish muddati 5 yil etib belgilanadi;
- o'quvchilarga bepul talim olish, olimpiya zaxiralari kollejlarning o'quvchilari uchun bir kunlik oziq-ovqat meyorlariga muvofiq oziq-ovqat





bilan taminlanish hamda o'quvchilar turar joyida bepul yashash huquqi beriladi;

- rahbarlar, trenerlar, sportchilar va boshqa xodimlarga ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari uchun belgilangan mehnatga haq to'lash va moddiy rag'batlantirish shartlari tatbiq etiladi.

Quyidagilar boks maktablari faoliyatini moliyalashtirish manbalari etib belgilansin.

Qoraqalpog'iston Respublikasi byudjeti, viloyatlar va Toshkent shahar mahalliy byudjetlari mablag'lari:

- jismoniy va yuridik shaxslarning homiylik xayriyalari;
- xalqaro va chet el tashkilotlarining grantlari;
- qonunchilik hujjatlari bilan taqiqlanmagan boshqa manbalar.

Boks — bu nafaqat jismoniy kuchni talab qiladigan, balki texnika va taktikaning to'g'ri qo'llanilishini nazarda tutadigan sport turi. O'smirlar bokschilarining muvaffaqiyatli faoliyatini tashkil etishda murabbiyning roli katta ahamiyatga ega. Ular nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki texnik va taktika ko'nikmalarini ham shakllantiradilar. Ushbu maqolada o'smir yoshdagi bokschilarni texnika va taktikasini to'g'ri shakllantirishiga murabbiyning roli va vazifalari tahlil qilinadi.

Boks yosh sportchilar uchun jismoniy va psixologik rivojlanishda katta ahamiyatga ega sport turlaridan biridir. Ayniqsa, o'smir davrida sportchi texnika va taktika bo'yicha fundamental asoslarni o'zlashtirishi lozim. Bu jarayonda murabbiyning roli juda muhim. U nafaqat mashqlarni tashkil qiladi, balki sportchining shaxsiy xususiyatlari va potentsialini inobatga olib, ularga motivatsiya beradi [1]

Texnikaning ahamiyati. Bokschilar uchun texnika to'g'ri harakatlar tizimi, ya'ni zarba berish, himoya qilish, harakatni rejalashtirish va boshqa ko'plab elementlarni o'z ichiga oladi. Murabbiyning asosiy vazifalaridan biri o'smir bokschilarida texnikani o'rgatish va ularni mukammal bajarishlarini

ta'minlashdir. Bu, o'z navbatida, musobaqalardagi muvaffaqiyatga olib keladi, chunki texnikaning yuksak darajasi raqibni mag'lub etishda katta rol o'ynaydi.

Asosiy zarbalar va himoya usullarini o'rgatish: Murabbiyning o'quv jarayonida zarbalarning aniqligi va tezligini oshirishga alohida e'tibor beradi. Misol uchun, to'g'ri zarba (jab), yondan zarba (hook) va yuqoriga zarba (uppercut) bo'yicha maxsus mashqlar o'tkaziladi.

Harakat muvozanati va oyoq ishlash texnikasi: Boksda oyoq ishlash texnikasi juda muhim. Murabbiy sportchining muvozanatini saqlash va raqib harakatlariga moslashuvchanlikni oshirish uchun turli drill mashqlarni qo'llaydi.

Qo'llash texnologiyalari: Video tahlil, zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchining kamchiliklarini aniqlash va ularni bartaraf etish usullari.

Taktikaning o'rni: Taktika — bu raqibning harakatlariga qarshi turish, uni oldindan taxmin qilish va o'z strategiyasini ishlab chiqish san'ati hisoblanadi. Murabbiy o'smir bokschi'larga taktika asoslarini o'rgatish orqali, ularni o'yin davomida tezkor qarorlar qabul qilishga o'rgatadi. Raqibning kuchli tomonlarini topish va zaif tomonlaridan foydalanish, shuningdek, jangovar ruhiyatni saqlashda ham taktikaning ahamiyati katta [2].

Jang rejasi tuzish: Har bir raqibga nisbatan individual taktika ishlab chiqiladi. Murabbiy jangdan oldin sportchi bilan birgalikda raqibning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qiladi.

Simulyatsiya mashqlari: Raqibning harakatlarini o'xshatib bajariladigan mashqlar orqali sportchining taktik ko'nikmalari mustahkamlanadi.

Stress holatlarida qaror qabul qilish: Murabbiy sportchini bosim ostida tez va samarali qaror qabul qilishga o'rgatadi. Jang rejasi tuzish: Har bir raqibga nisbatan individual taktika ishlab chiqiladi. Murabbiy jangdan oldin sportchi bilan birgalikda raqibning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qiladi.

Murabbiyning ta'lim metodlari: Murabbiylar o'smir bokschi'larga texnika va taktika o'rgatishda bir qator metodlardan foydalanadilar. Bular orasida individual mashg'ulotlar, guruhviy treninglar, video tahlillari va simulyatsiyalarni qo'llash muhim o'rin tutadi. Shuningdek, bokschi'larga mustahkam psixologik



tayyorgarlik berish hamda o'yin strategiyasini rejalashtirishda yordamlashish, murabbiyning professional yondashuvi talab etiladi [6].

Pedagogik va psixologik yondashuvlar; Boksining texnika va taktika o'zlashtirishida murabbiy va sportchining o'zaro ishonchi va hamkorligi katta rol o'ynaydi. Murabbiy o'z o'smir sportchisiga to'g'ri yo'lni ko'rsatishi, uni motivatsiya qilish va qiyin vaziyatlarda yordam berishi kerak. Shu bilan birga, o'smir boksining o'ziga bo'lgan ishonchi, shaxsiy rivojlanish va doimiy o'rganish istagi ham ahamiyatga ega.

Motivatsiya: Murabbiy sportchining maqsadlarini aniqlashda va ularga erishishda rag'batlantiruvchi yondashuv qo'llaydi.

Individuallik: Har bir sportchi o'ziga xos psixologik va jismoniy xususiyatlarga ega. Murabbiy mashg'ulotlarni shunga mos ravishda tashkil qiladi.

Fikrni boshqarish: Sportchining ishonchini oshirish va musobaqa davomida stressni boshqarish uchun maxsus mashqlar va muloqot usullari qo'llanadi [4].

XULOSA

O'smir yoshdagi bokschilarni texnika va taktikasini to'g'ri shakllantirishiga murabbiyning roli juda muhimdir. Texnikaning mukammalligi va taktikaning to'g'ri qo'llanilishi boksining musobaqalardagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Murabbiy o'z sportchisiga nafaqat jismoniy, balki aqliy va psixologik tayyorgarlikni ham taqdim etishi kerak. Faqat shundagina o'smir bokschi o'zining eng yaxshi natijalariga erishishi mumkin.

Faqat jismoniy tayyorgarligi, balki texnik va taktika ko'nikmalarining rivojlanishi ham muhim ahamiyatga ega. O'smir bokschilarning koordinatsiya va motorik ko'nikmalarini yaxshilash, ularning jangdagi tezkor va aniq harakat qilishiga imkon yaratadi, bu esa musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishning asosiy omillaridan biridir.

Texnik tayyorgarlik boksining to'g'ri va samarali zarba berish, himoya qilish va boshqa asosiy harakatlarni bajarish qobiliyatini shakllantiradi. Taktika tayyorgarligi esa boksining jang davomida strategiya ishlab chiqish, raqibning



harakatlarini taxmin qilish va ularni hisobga olib javob qaytarish qobiliyatini oshiradi. Bu ikki omil o'smir boksining motorik ko'nikmalarini, ya'ni uning tezligini, kuchini va chidamliligini rivojlantirishga bevosita ta'sir qiladi.

Koordinatsiya va motorik ko'nikmalarni rivojlantirishda murabbiyning pedagogik, psixologik va metodik yondashuvlari alohida o'rin tutadi. Murabbiy o'smir bokschi'larga texnika va taktika asoslarini o'rgatishda nafaqat jismoniy mashqlarni bajarishni, balki har bir harakatni mukammal bajarishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni tashkil etishni talab qiladi. Bu jarayon sportchining qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirish imkoniyatini yaratadi.

Shu bilan birga, texnika va taktikaning o'zaro bog'liqligi o'smir bokschi'larning jangda o'zini qanday tutishi, raqibni qanday tahlil qilish va unga qarshi samarali strategiyalarni qanday ishlab chiqishiga ta'sir qiladi. Bularning barchasi boksining muvaffaqiyatli chiqishi uchun zarur bo'lgan motorik ko'nikmalarni yanada rivojlantirishga yordam beradi [8].

Umuman olganda, texnik va taktika tayyorgarligi o'smir bokschi'larda koordinatsiya va motorik ko'nikmalarni rivojlantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Murabbiyning professional yondashuvi va metodik ishlanmalari o'smir sportchining maksimal potensialini amalga oshirishda muhim 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.
17. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMYOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. Экономика и социум, (6-1 (121)), 160-166.
18. Muhtorjon ogli, I. A. (2023). THE DEVELOPMENT OF A TEENAGE CHILD'S PHYSICAL QUALITIES THROUGH A TYPE OF TABLE TENNIS. Scientific Impulse, 1(9), 68-71.