

**BOKSCHINING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANGANLIK DARAJASINI ANIQLASH****Ruslan Majidov***O'zDJTSUFF Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolamizda bokschilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish, oldiga qo'ygan maqsadiga erishish, musobaqalarga qatnashayotgan-dagi holati, qiziqishi, urinishlari, texnika va taktikalari haqida fikr yuritilgan,*

**Kalit so'zlar:** *bokschilar, iroda, musobaqa, mashg'ulot, texnika va taktikalari, jismoniy tayyorgarlik, tamoyillar.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются вопросы развития волевых качеств боксеров, достижения поставленной цели, состояния, интереса, попыток, техники и тактики участия в соревнованиях,*

**Ключевые слова:** *боксеры, воля, соревнования, тренировки, Техника и тактика, физическая подготовка, принципы.*

**Annotation:** *in this article, we reflect on the development of the volitional qualities of boxers, on the achievement of the goal set for them, on the state, interest, attempts, techniques and tactics of participating in competitions,*

**Keywords:** *boxers, will, Competition, training, techniques and tactics, physical training, principles.*

**KIRISH**

Irodaviy tayyorgarlikning asosiy vazifasi – sportchini o'z irodasini maksimal safarbar etishga, mashg'ulotlarda va musobaqalarda oldinga qo'yilgan maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatlarini namoyon qilishga o'rgatishdir. Buning uchun shu narsa muhimki, bokschining o'zi o'z irodasini safarbar qilishga intilishi kerak. Bu intilish quyidagi hollarda: birinchidan, bokschi boks mohiyati va uning jismoniy hamda irodaviy sifatlariga qo'yiladigan talablarni tushunganda va anglaganda: ikkinchidan, unda mashg'ulotlarga, musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishga bo'lgan faol, barqaror qiziqish hosil qilinganda paydo bo'lishi mumkin. Bokschilarda irodaviy sifatlarini tarbiyalash uslubikasi sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashish vaqtida yengib o'tishlari lozim bo'lgan qiyinchiliklar darajasini asta-sekin oshirib borishni, mashg'ulot sharoitlarini musobaqalar sharoitlariga asta-sekin yaqinlashtirishni nazarda tutadi. Murabbiy bokschining o'sib borayotgan qiyinchiliklarni engib o'tishga bo'lgan xatti-harakatlarini rag'batlantirib borishi, buning uchun turli xil usullardan foydalanishi zarur. U sportchini ishontira olishi, unda mashg'ulotga va musobaqada qatnashishga nisbatan muhabbat uyg'otishi, mashg'ulot va musobaqa natijalari uchun shaxsiy javobgarlik hissini hosil qilishi; unga turli bosqichlardagi tayyorgarlik vazifalarini tushuntirib berishi: sportchining urinishlarini mukofotlashi va texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni ma'qullashi; o'quvchisini xatolari uchun xolisona tanqid qilishi va mashg'ulotlarda hamda musobaqalardagi chiqishlarda bo'ladigan qiyinchi-liklarni yengib o'tishini istamaganlik uchun jazolashi ( masalan, mashg'ulotlardan chetlatish, musobaqalarda qatnashishga ruxsat bermaslik, jangovar mashqlarni cheklab qo'yish va h.k.) lozim. Sport

mashg'uloti uslubiyatida irodani mashg'ulot jarayonida tarbiyalash imkonini beruvchi turli xil usullardan foydalanish mumkin. Masalan:

1. Kichik qiyinchiliklardan boshlash, asta-sekin uning shiddatini, mashqlarning kombinatsion murakkabligini, raundlar sonini, sheriklarning tayyorligi va kuchini oshirib borish.

2. Musobaqa tamoyilidan foydalanib, bokschilarda oldinga qo'yilgan vazifani bajarishga bo'lgan intilishni keltirib chiqarish (zarbalarining yuqori darajada keskinligiga erishish, bir nechta raundlarni yuqori sur'atda o'tkazish, shartli jangda ishtirokchidan ilgariroq harakatlanish va h.k.).

3. Sportchida topshirilgan qiyin vazifani bajarish mumkinligiga ishonch hosil qilish (avval kichik sur'atdagi mashqlarni berish, keyin esa uni asta-sekin oshirib borish, qiyin kombinatsiyalarni qismlarga ajratib o'rgatish, shartli va erkin janglarda bo'sh bokschini kuchliroq bokschiqa qarshi qo'yish, uni esa o'z ustunligini namoyon qilish zarurligi to'g'risida ogohlantirish va h.k.).

4. Bokschilarda tez va g'ayratli irodaviy zo'riqishlarni (shartli va erkin janglarda, qoplardagi mashqlarda yuqori shiddatda ishlashlar taklif qilish), umumrivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarda shiddatli kuchlanishlarni keltirib chiqarish.

5. Sportchidan daqqatni jamlagan holda chalg'imasdan bajarishni talab qilish (u har doim safarbarlikka tayyor holda turishi shart, uning sherigi harakatlarini diqqat bilan kuzatishda o'z ifodasini topgan irodasi bir zumda keskin va aniq hujum yoki qarshi hujum harakatlarini ta'daqlashga tayyor turishi kerak).

6. Chidamlilikka qaratilgan mashqlarni qo'llagan holda shug'ullanuvchilarda uzoq vaqt davom etadigan irodaviy kuchlanishlarga bo'lgan qobiliyatni hosil qilish (qoplar bilan va yassi qo'lqopda bajariladigan mashqlarda, soya bilan jangda tanaffuslarni kamaytirish, bunda sur'at va shiddatni pasaytirishga ruxsat bermaslik lozim).

Irodaviy kuchlanishlarni rag'batlantirish uchun mashg'ulot paytida qator psixologik ta'sir qilish uslublaridan foydalaniladi (masalan, mukofotlash va ma'qullash, beg'araz tanqid, misollar va h.k.). Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida tarbiyalash va takomillashtirish zarur bo'lgan irodaviy sifatlarga quyidagilar kiradi: maqsadga intiluvchanlik, matonat, tashabbuskorlik, mardlik, qat'iyatlilik, ishonch, o'zini tuta bilish va h.k. Bu hamma sifatlar bokschiining nafaqat sport faoliyatida, balki hayotida, turmushida, mehnatida ham shakllanishiga va namoyon bo'lishiga intilish lozim. Murabbiy maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalashi zarur. Xaqiqiy maqsadga intiluvchanlik sportchining boksga bo'lgan qiziqishi va uning sportda yutuqlarga erishishga bo'lgan shaxsiy manfaatdorligi asosida shakllantirilishi mumkin. Agar usta bokschi betartib, rejasiz mashq qilsa va murabbiy unga "uzoq" istiqbolni ochib bermasa, balki faqat yaqin orada, yaqin kunlarda erishiladigan istiqbolni ko'rsatsa, bu juda yomon. Bokschi yaqin bir necha yil davomida o'z tayyorgarligida nimaga intilish kerakligini aniq tasavvur qila olmasa, unda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish susayadi va tashabbuskorlik yo'qoladi. Murabbiy bokschilar bilan ular tayyorgarligi barcha bo'limlarining (jismoniy, texnik-taktik, psixik) ijobiy va salbiy tomonlarini muhokama qilib turishi lozim, xatolarni tuzatish hamda sifatlarni va texnikani takomillashtirish yo'llarini belgilab olishi kerak. Shuningdek, murabbiy bokschilar oldiga har bir mashg'ulot davrining, har bir mashg'ulotning maqsad va vazifalarini aniq qo'yishi zarur. Juflikda mashq qilayotgan bokschilar o'z

vazifalarini bilishlari va qo'yilgan maqsadga muvofiq harakatlarni bajarishlari kerak. Masalan, agar ularning maqsadi himoya-lanishlarni takomillashtirish bo'lsa, hujumkor jangga o'tib ketish kerak emas, balki turli xil himoyalani sh harakatlarini qo'llash va sherigining zarbalaridan qochish zarur. Belgilangan maqsadga erishishni ta'daqlovchi eng muhim sifatlardan biri matonatdir. Maqsadni aniq tasavvur qilish va unga erishish istagi muqarrar shu narsaga olib keladiki, bokschi mashg'ulotlar, jangovar mashqlar va musobaqa janglarining qiyinchiliklarini sabot bilan yengib o'ta boshlaydi. Umumrivojlantiruvchi va maxsus tayyorgarlik mashqlarini, texnika hamda taktikani o'zlashtirish bo'yicha mashqlarni, snaryadlar bilan mashqlarni bajarish vaqtida asta-sekin o'sib boruvchi yuklamani yengib o'tishga bokschini majbur qilayotib, murabbiy unga matonatni takomillashtirishga yordam beradi. Sparringlarda bokschilar raqiblariga o'z jang uslublarini singdirishga intilishlari, hamma raundlarda harakatning yuqori sur'atini saqlab turishlari, ringga chiqish vaqtida esa kuchliroq raqiblardan g'alabani "tortib" olishga harakat qilishlari lozim. Bunda ular mohirona boks tizimi tamoyillarini va musobaqa qoidalarini buzmasliklari shart. Xatto yaxshi mashqlangan bokschilarda mavjud bo'lgan jangda "nafas qisilishidan" qo'rqish hissini yengib o'tish zarur va ba'zan ularni sparringlar va chiqishlar vaqtida o'zini to'liq "namoyon qilishga" majburlash lozim. Shuningdek, maksimal yuqori yuklamalar va toliqish sharoitlarida, vazn kamayganda yuzaga keladigan og'riqli hissiyotlarni, noxush tuyg'ularni yengib o'tish ko'nikmasini hosil qilish lozim. Bokschi matonati tashabbuskorlik, mashg'ulot va janglarda oldinga qo'yilgan maqsadga faol hamda mustaqil intilish ko'nikmasidan ajralgan holda shakllanmaydi. Murabbiyning bokschi mashg'ulotlarda beradigan topshiriqlarini bajarilishi shart bo'lgan majburiy vazifa deb qabul qilish yaramaydi. Murabbiy sportchining mashg'ulotdagi mustaqilligini rag'batlantirishi, ayrim bokschilarga badan qizdirish mashqlarini o'tkazishga hamda mashg'ulot oxiridagi gimnastikani boshqarishga, o'rtoqlarining texnikasi va taktikasi yuzasidan kamchiliklarni ko'rsatishga imkon berishi lozim. Shartli jangda tashabbuskorlikni rivojlantirish uchun keng miqyosli vazifalarni berish zarur. Masalan, hujumkor jang olib borish, hujum va qarshi hujumga chorlashlarni qo'llagan holda boks tushish.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, erkin janglarni jang olib borish uslubi har xil bo'lgan bokschilar bilan o'tkazish juda foydali. Bokschilar olishuvni faol olib borishlari, har xil aldanchi harakatlarni qo'llashlari, qo'pol mushtlashishdan saqlangan holda hujumlar, qarshi hujumlar, himoyalani shlarni rivojlantirishlari kerak. Biroq murabbiy shogirdining tashabbuskorligini rivojlantirayotib, shuni kuzatib borishi zarurki, tashabbuskorlik bokschilarning individual mashg'ulot rejasi vazifalarini hal etishga to'sqinlik qilmasligi zarur. Mardlik, qat'iyatlik va o'zini tuta bilish sifatlari ko'p jihatdan o'z kuchiga bo'lgan ishonch bilan bog'liq. Tabiatan jasur va mard bokschi g'alaba qozonishi yoki mag'lu-biyatga uchrashi ko'pincha o'z kuchiga bo'lgan ishonchga bog'liq bo'ladi. Ishonch, odatda, o'z imkoniyatlarini anglash, bokschi har qanday raqib bilan uchrashmasin, unga o'zining sport mahoratini qarshi qo'ya olishini tushunishi bilan birga paydo bo'ladi. O'z kuchiga ishonch hissi bokschi mukammal texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi natijasi sifatida paydo bo'ladi. Har xil uslubda jang olib boruvchi sheriklar bilan boks tushishni o'rganib olib, sportchi har qanday kuchli yoki tez zarbalardan himoyalana olishi, pala-partish hujum qilayotgan raqibni qarshi zarba bilan to'xtatib qo'yishi, yaqin masofadan muvaffaqiyatli jang



olib borishi mumkinligini tushuna boshlaydi. O‘ziga ishonchi bo‘lmagan bokschi mavsumdagi birinchi muhim uchrashuvi uning g‘alabasi yoki kichikroq mag‘lubiyati bilan tugallangansa, yaxshi. Mag‘lubiyatga uchrash ehtimoli bokschi katta umidsizlikni keltirib chiqarmasligi lozim. Uni shunga ishon-tirish kerakki, agar u bir oz ko‘proq kuch berganida yoki jangda ba‘zi xatolarga yo‘l qo‘ymaganida, g‘alaba albatta unga berilgan bo‘lar edi. Bokschi ko‘pincha texnika, taktika va jismoniy tayyor-garlikdagi kamchiliklar sababli mag‘lubiyatga uchraydi va ishonchini yo‘qotadi. Shuning uchun sportchi har tomonlama tayyorgarlik darajasini yetarli darajada rivojlantirib borishi kerak.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:**

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma‘ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017

2. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G‘.Q.Rajabov, V.D.Anashov. “Bokschi sport pedagogik mahoratini oshirish”. Darslik, 2020 yil.

3. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G‘.Q.Rajabov. “Boks nazariyasi va uslubiyati”. Darslik, 2018 yil.

4. S.S.Tajibayev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo‘yicha ta‘lim muassasalarida sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan o‘quv dasturiva metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil.

5. R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G‘.Q.Rajabov. “Yakkakurash sport turlari (BOKS)”. Darslik, 2015 yil.

6. АЧИЛОВ А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С,Ражабов Ф.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “MUMTOZ SO‘Z” 228 бет. 2012 й.

7. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE: AUGUST 2011,

8. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, Shamsematov I.Yu, Tajibaev S.S.Bokschi sport-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2011.

9. Sh.I.Po‘latova - Yosh voleybolchilarda tezkor-sakrovchanlik sifatini harakatli o‘yinlar yordamida o‘stirish samaradorligi. Ijodkor o‘qituvchi jurnali.

10. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi - Zamonaviy voleybol o‘yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi. Ijodkor o‘qituvchi jurnali.

11. Sh.I.Po‘latova - Voleybolda – strategiya va taktika. Pedagog respublika ilmiy jurnali.

12. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o‘rta ta‘lim maktabi o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport to‘garaklarining o‘rni. 2022: icde-turkey-september

13. Toychieva Gulkhayo Mukhammadaminovna use of the "coaching" methodology in the process of teacher training. Web of semantic Universal Journal on Innovative Education 2023/6. – C. 345-348